

Wandelcoachtraject 'werk en Leven'

- Heb je nog plezier in je werk of kom je uitgeblust thuis?
- Vraag je je meermaals per dag/week af hoe kom ik de dag door op mijn werk?
- Heb je signalen dat het werk niet (meer) helemaal bij je past. Wil je wel een verandering, maar weet je niet hoe?

Misschien is dan het wandelcoachtraject 'werk en Leven' wat voor jou. Het wandelcoachtraject 'werk en Leven' gaat het over het maken van eigen keuzes die invloed hebben op je werk en daarmee jouw leven. **Ontdek in het wandelcoachtraject welke keuzes bij jou passen zodat je weer met vreugde aan de slag kan.**

Wanneer kan een wandelcoachtraject 'werk en Leven' voor jou van betekenis zijn?
Je kan last hebben van de volgende klachten en/of problemen:

- Je mist de energie om naast je werk ook andere activiteiten te ondernemen
- Je bent vaak moe, slecht slapen, of juist vroeg wakker
- Je piekert veel en vindt het lastig om een keuze te kunnen maken, ook privé
- Geregeld hoofdpijn
- Geïrriteerd over de kleinste dingen
- Negatieve gedachten waardoor je je zelf onderuit haalt
- Gebrek aan motivatie
- Lastig om je grenzen aan te geven
- Gevoel dat je op je tenen of tandvlees loopt
- Verminderde concentratie
- Angst om niet goed genoeg gevonden te worden of om je baan te verliezen
- Last van je darmen
- Wel een verandering aan willen gaan, maar ergens niet kunnen of niet weten hoe



Soms kan je het zelf oplossen door een wandeling te maken en hierover na te denken. Kom je er niet uit? Dan kan wandelcoaching een oplossing zijn.

Informatie & aanmelden voor het wandelcoachtraject 'werk en Leven' via 06 12 08 74 70 (mob/app) of per e-mail info@jes-creations.nl Ruben en Marijke van Oel.

Ook voor werkgevers die het beste willen voor hun medewerkers.

Wandel - & natuurcoaching bij jes-creations:
buiten ontdekken wat er van binnen leeft

Wandelcoachtraject 'werk en Leven'

© jes-creations, Ruben en Marijke van Oel, www.jes-creations.nl, info@jes-creations.nl

Kunstschilderen, Bijbels Hebreeuws, Israël Reizen, Wandelcoaching & TUINontwerp / onderhoud zijn onderdeel van jes-creations

Aanbod bij jes-creations:

Kijk ook op onze website www.jes-creations.nl en bel 0612087470 (Ruben van Oel) of mail info@jes-creations.nl als je interesse hebt of vragen over:

- Opleiding tot wandel- & natuurcoach (kan individueel of groepsgewijs)
- Pré-opleidings-traject
- Individuele training wandel- & natuurcoaching (kan ook voor groepen)
- 'Meer natuur in je gesprekken' (kan individueel of groepsgewijs)
- Training in gespreksvaardigheden (kan individueel of groepsgewijs) voor hulpverleners, coaches, behandelaars en in het pastoraat
- Wandelcoachtraject(en) o.a. 'werk en Leven', keuzestress
- Wandelcoach wandeling om de impact van wandelcoaching te ervaren
- Themawandeling 'Ben je waardeloos of waardevol'? aan de hand van het Bijbelverhaal 'David en Goliath'
- Losse coachwandeling

- Een cursus, Bijbelstudie, spreekbeurt over wat er nog meer geschreven staat in de Grondtekst van de Bijbel, het Hebreeuws. Onderwerpen zijn 'Onze Vader' / 'Spreeken 31' / 'David en Goliath'

- Tuinadvies
- Tuinonderhoud
- Tuinonderhoud, voor als de tuin te groot is om zelf helemaal bij te houden. En hulp wil voor specifieke werkzaamheden en je graag thuis wil blijven wonen.
- Tuincoaching

- Schilderijen (te koop)
- Schilderijen in opdracht
- Verkoop van kaarten van gemaakte schilderijen

Voor alle diensten geldt: deel je idee en wij kijken of we iets voor je kunnen betekenen.

Shalom

**VERRUIM JE PERSPECTIEF MET JES-CREATIONS,
ER IS MEER MOGELIJK DAN JE DENKT**

Wandelcoachtraject 'werk en Leven'

© jes-creations, Ruben en Marijke van Oel, www.jes-creations.nl, info@jes-creations.nl

Kunstschilderen, Bijbels Hebreeuws, Israël Reizen, Wandelcoaching & TUIOntwerp / onderhoud zijn onderdeel van jes-creations