

Wandelcoaching voor jongeren (12-18)

Want hier ligt juist zoveel behoefte.

Ook jongeren kunnen op een bepaald moment in hun ontwikkeling vastzitten. Ze komen niet in de juiste beweging die leidt tot plezier, veerkracht en weerbaarheid. Daarentegen kunnen spanning, angst, stress, verveling, motivatieproblemen en soms zelfs depressieve gevoelens de overhand nemen.

Sociale druk, online zijn, vele prikkels, het constant willen/moeten presteren zijn mogelijke oorzaken van energielekken. Het risico op 'burn-out' bij jongeren neemt de laatste jaren toe. En dat in een fase waarin verwacht wordt dat er belangrijke keuzes gemaakt moeten worden!

Wanneer de jongere **minder plezier** ervaart, **niet lekker in zijn vel** zit, moeite heeft met **veranderingen**, een **vol hoofd** heeft, **structuur kwijt** is of de **motivatie** ontbreekt, dan is wandelcoachen een mooie tool om weer beweging te krijgen. Bij wandelcoachen wandelen we samen naar inzichten en richting. De jongere vindt de juiste weg om met meer plezier, vertrouwen en ontspanning verder te groeien. Onderweg leert de jongere over zichzelf en de omgeving en krijgt handvatten die helpende gedachtes geven. Buiten in beweging ervaar je groei in persoonlijke ontwikkeling en veerkracht.

Opbrengst

- inzicht in kwaliteiten en persoonlijkheid
- groeiende positieve gedachtes
- overzicht op de richting
- meer rust en vertrouwen
- focus voor het nu
- meer zelfbewustzijn

Meer informatie over "wandelcoaching voor jongeren" en wandelcoachen vind je op www.DrieKacoaching.nl.

Ook kun je contact opnemen met Karen Janssen 06-19732088 info@driekacoaching.nl