

Wandelcoaching voor docenten

Wandelcoachen voor meer mentale gezondheid en energie. Het helpt je jouw werkgeluk te vergroten.

Wil je dat het goed gaat met de medewerkers in de school, zeker wanneer er sprake is van personeelstekort? Wil je zorg dragen voor de docenten in het team en vind je het belangrijk dat zij zich vitaal voelen en met plezier naar het werk gaan? Ben je docent en ontbreekt het je aan energie en kracht om weer met plezier en passie je werk te doen? Dit is heel herkenbaar!

Wandelcoaching is de manier om grip te krijgen op meer vitaliteit en werkgeluk van de onderwijsprofessional en waarmee burn-out zelf voorkomen kan worden. Uit de laatste cijfers van TNO en CBS blijkt dat de Nederlandse werknemer veel stress ervaart. Bij 37% van de werknemers is stress de reden van verzuim en duurt het verzuim vele malen langer. De onderwijs sector is veruit "kampioen stressklachten".

We weten allemaal dat blije mensen productiever zijn. Daarom wordt er steeds meer ondersteuning ingezet bij vitaliteitsklachten. Werken aan vitaliteit en werkgeluk help docenten meer in eigen kracht te laten komen en vanuit vertrouwen te werken. Kennis wordt omgezet in dagelijkse routines zodat er minder stress wordt ervaren en meer energie en voldoening ontstaat.

Wanneer je je herkent in het ervaren van **minder plezier, lusteloosheid, concentraieverlies, een vol hoofd, piekeren, niet om kunnen gaan met veranderingen, de structuur kwijt zijn**, dan is wandelcoaching een mooie manier om weer richting en "beweging" te krijgen.

Bij wandelcoaching neem ik je mee je diepste verlangens te onderzoeken; uit te spreken wat er werkelijk toe doet. Je vindt de juiste weg naar meer **plezier, vertrouwen en ontspanning**. Buiten in beweging ervaar je rust en inzicht naar mogelijke oplossingen. Wandel je mee?

Meer informatie over "wandelcoachen" vind je op www.DrieKacoaching.nl.
Ook kun je contact opnemen met Karen Janssen 06-19732088 info@driekacoaching.nl