



Wandelcoaching bij stress en onzekerheid

Wandelen in de natuur helpt om met rust naar diepe verlangens te kijken.

Angst, een onzeker gevoel, vermoeidheid, slecht slapen, door de bomen het bos niet meer zien en concentratieverlies zijn veelvoorkomende stress gerelateerde klachten bij veel docenten. De batterij raakt leeg. Het kan een gevoel van eenzaamheid oproepen. Hoewel 1/3 van de medewerkers in onderwijs deze klachten herkent.

Wanneer je je herkent in het ervaren van **minder plezier, lusteloosheid, concentratieverlies, 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?

Karen Janssen

Meer informatie op www.DrieKacoaching.nl.

Ook kun je contact met me opnemen

tel: 06-19732088

e-mail: info@drieKacoaching.nl

Opbrengst

- Ontdekken diepe verlangens
- Met compassie naar jezelf kunnen kijken
- inzicht in kwaliteiten
- groeiende positieve gedachtes
- overzicht op richting
- meer rust en zelfvertrouwen
- kracht om besluiten te kunnen nemen



in beweging kom je verder