



Het Coach Bureau

helderheid . eenvoud . concrete resultaten .



Wandelcoach
Opleiding®

Trends

- Digitalisering
 - Prestatiemaatschappij
 - Bereikbaarheid en zichtbaarheid
 - Flexibilisering
 - Verantwoordelijk voor geluk en optimale keuze
 - Nieuwe Relatievraagstukken
-
- Toenemende waardering van natuur voor gezondheid



Wat geeft de natuur?

- Stress, angst nemen af (5 min)
- Concentratie neemt toe (30 min)
- Bloeddruk en hartslag dalen
- Complexe besluiten nemen
- Creatieve, onverwachte oplossingen
- Actief, in beweging
- Mild, positief, geluk, gezond



Resultaten Wandelcoach-onderzoek

- Toename
 - Plezier in werk
 - Bevlogenheid
 - Zelfvertrouwen
 - Mindfulness
- Afname
 - Stress
 - Burn outklachten



Ga je mee naar buiten?

- Beleef de natuur
- Beleef het effect van de natuur
- Beleef het effect van wandelen



Hoe kan het? Wat heeft de natuur?

- Being away
- Pleasing our senses
- Soft fascination
- Putting in perspective
- Phitoncides



En wandelen?

- Endorfine en serotonine
- Prefrontale cortex herstelt
- Links-rechts-beweging
- Myeline wordt dikker



Wat kun je doen?

- Naar buiten
- Natuur beleven
- Foto's maken
- Stilte/mindful-wandeling
- Natuur naar binnen halen: planten(wand), kaarten, foto's, posters, screensaver
-
-



Hilde Backus

- Wandelcoach/Psycholoog
- Wetenschappelijk onderzoek wandelcoaching
- Wandelboek 'Op weg naar plezier in je werk'
- WandelcoachOpleiding® / Register Wandelcoach®
- Het Coach Bureau: NIP, CRKBO, BVGZ, NRTO, CPION, NOBCO
- hilde@coachbureau.nl 06-17066750
@hildebackus www.wandelcoach.nl