



Over Je Gezonde Baan en Wandelcoaching

Voor iedereen die meer uit zichzelf wil halen en het gevoel heeft op dit moment geen uitdaging meer te zien is wandelcoaching bij Je Gezonde Baan een effectieve manier om je persoonlijke talenten en drijfveren te ontdekken en in te gaan zetten.

Hoe vind jij je gezonde baan?

Je Gezonde Baan gaat over meer dan het hebben van een baan. Het gaat ook over zingeving, drijfveren, talenten en je verbinden met jouw unieke kernkwaliteiten. We onderzoeken samen wat voor jou een gezonde en leuke baan is of een zinvolle invulling van je dag. Ik help je een gezonde weg te banen naar de baan of activiteit die bij je past en die helemaal van binnen uit jou komt! Hierbij kunnen wij de natuur inzetten. De natuur heeft geen oordeel. Dat is heel bevrijdend. Je kunt zijn wie je werkelijk bent.



Waarom Wandelcoaching?

Het is wetenschappelijk aangetoond dat wandelcoaching werkt. Je voelt je sneller ontspannen, je wordt meer helder en meer zelfverzekerd en bovendien is het gezond!

We voelen zelf eigenlijk ook al wel dat het buiten zijn in de natuur ons goed doet. We voelen ons vaak direct meer ontspannen en zijn even helemaal uit onze dagelijkse routine en ons drukke leven.

Wetenschappelijk onderzoek toont dit ook aan. De natuur doet ons goed. We zijn minder gestrest en kunnen ons beter concentreren en voelen ons simpelweg gezonder.

De omgevingspsycholoog en hoogleraar natuurbeleving Agnes van den Berg is één van de onderzoekers die hier veelvuldig onderzoek naar heeft gedaan.

Ervaar het ook en maak een afspraak.

Contactgegevens:

Rob van Kesteren
Korte Akker 152
6651 WT Druten

Mail: info@jegezondebaan.nl
www.jegezondebaan.nl
Tel: 06-38191193



Mogelijke trajecten

Je Gezonde Baan biedt meer. Je kunt coaching krijgen naar je ideale baan maar ook als je herstellende bent kan Je Gezonde Baan veel voor je doen:

1. Traject Je Gezonde Baan:

Het afstemmen op jouw zingeving, drijfveren, talenten en je verbinden met jouw unieke kernkwaliteiten. Middels praktische opdrachten voor thuis en in de natuur om verder te komen met je baan, als startende aan het begin van je loopbaan of voor zingeving in je leven. Een traject van 3 tot 5 wandelingen van ca. 1,5 uur in omgeving Nijmegen Rivierenland.

2. Traject Herstelwandeling:

Een traject van 3 tot 5 wandelingen om tijdens of na een periode van ziekte de gebeurtenissen te verwerken, de dingen op een rij te zetten en een nieuwe koers te bepalen zodat je weer vooruit kunt met je leven. De wandeling wordt uiteraard aangepast aan jouw mogelijkheden.

‘Wandel, vind balans en je ware talent’

Wie is je coach?

Mijn naam is Rob van Kesteren en ik woon samen met vrouw en dochter in Druten in het mooie land van Maas en Waal.

In de Geestelijke Gezondheidszorg heb ik mensen begeleid bij wonen en dagbesteding. Door het organiseren van wandelactiviteiten ontdekte ik mijn passie en talent voor wandelcoaching. Het geeft mij veel voldoening om samen herstel, talenten en drijfveren te vinden.

Daarvoor heb ik veel gereisd en diverse werkervaringen opgedaan in meerdere sectoren waardoor ik een goed beeld gekregen heb van de arbeidsmarkt.

Na het volgen van de HBO opleiding Toegepaste Psychologie volgde ik de opleiding tot wandelcoach bij Het Coachbureau. Tijdens deze opleiding heb ik mijn wandelcoach praktijk opgericht

Neem vrijblijvend contact op voor een eerste oriënterend gesprek of specifieke vragen.

‘Baan je gezonde weg’



Herken je jezelf hierin?

- Je werkt onder je niveau.
- Je kunt je creativiteit niet kwijt.
- Je voelt en ziet geen uitdaging meer binnen je werk.
- Je voelt dat er meer in je zit dan er op dit moment uitkomt.
- Je vraagt je af wat werkelijk bij je past.
- Je voelt je onzeker binnen je huidige baan en je wilt meer genieten, meer energie voelen en stralen!
- Je wilt je baan niet opzeggen maar kijken hoe je je takenpakket kunt aanpassen.
- Je durft de eerste stap niet te zetten om de baan te vinden die werkelijk bij jouw talenten aansluit.
- Je wilt alles nog eens op een rij zetten.

Meer weten? Lees dan verder over wat wandelcoaching voor jou kan betekenen.