



Over Je Gezonde Baan en Wandelcoaching

Voor diegenen die meer uit zichzelf willen halen en het gevoel hebben geen uitdaging meer te zien in hun huidige baan is wandelcoaching bij Je Gezonde Baan een effectieve manier om jouw persoonlijke talenten en drijfveren te ontdekken en in te gaan zetten.

Hoe vind jij je gezonde baan?

Samen gaan we op zoek naar je gezonde baan waarin we met frisse blik en een nieuwe kijk op zaken jouw talenten helder krijgen. Door te verbinden en door samen buiten het kader te denken ontdekken we wat jouw persoonlijke talenten en drijfveren zijn. Door samen in beweging te komen en wandelcoaching in te zetten en door te 'zijn' in de natuur voert dit naar je Top-3 gezonde banen waar uiteindelijk één baan voor je uitspringt.
Je Gezonde Baan!



Waarom Wandelcoaching in de natuur?

Wetenschappelijk aangetoond. 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.

Omgevingspsycholoog en hoogleraar natuurbeleving Agnes van den Berg is een van de onderzoekers die hier veelvuldig onderzoek naar heeft gedaan.

Contactgegevens:

Rob van Kesteren

M: info@jegezondebaan.nl

Tel: (+31)(0)6-38191193

www.jegezondebaan.nl



Geldersch Landschap

Drie trajecten

Naast het traject Je Gezonde Baan zijn er nog twee andere trajecten waarvoor je wandelcoaching kunt ontvangen. De drie verschillende trajecten waar je uit kunt kiezen zijn:

1. **Traject Je Gezonde Baan:**
Wat zijn de 3 banen die het allerbeste bij jou en jouw specifieke talenten passen? Een traject van 5 wandelingen van ca. 1,5 uur in omgeving Nijmegen Rivierenland.
2. **Traject Creëer Je Gezonde Baan in je huidige baan:**
Een traject van 3 wandelingen van 1,5 uur in omgeving Nijmegen Rivierenland waarin je helder krijgt hoe je met jouw specifieke talenten het beste tot je recht komt in je huidige baan.
3. **Traject Baan je gezonder weg! Herstelwandelingen:**
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.

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

Baan je gezonde weg. 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 het land van Maas en Waal.

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

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

In 2009 volgde ik de HBO opleiding Toegepaste Psychologie en inmiddels heb ik hier verdieping aangegeven met de Wandelcoachopleiding van het Coachbureau. Tijdens deze opleiding richtte ik mijn wandelcoach praktijk op.



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 er nu 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

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