

Wandelcoach Nederland gaat uit van leren door te doen en te ervaren. Door de reflectie op je gedrag, van jezelf of anderen, wordt je bewust hoe je verder wilt groeien. Precies op jouw tijd en tempo!

*'Het gras groeit niet door er aan te trekken'.*

Onze ervaring is inmiddels dat heel veel mensen meer in huis hebben dan ze zelf beseffen. Het vertrouwen en de moed om het met overtuiging uit te voeren is vaak hetgeen wat achter blijft. Ook hier is veel aandacht voor, zodat je met meer daadkracht en zelfvertrouwen weer de dagelijkse praktijk instapt.

Wil jij:

- je kwaliteiten en talenten (h)erkennen en leren in te zetten?
- anderen begeleiden bij hun hulpvraag?
- gaan staan voor wat je wilt bereiken als professional?
- je zelfvertrouwen en daadkracht vergroten?
- de touwtjes in handen nemen om je leven meer sturing te geven?

## De training is geschikt voor:

- (aspirant) leidinggevenden
- teamcoaches
- HR professionals
- coaches
- therapeuten
- maatschappelijk werkers
- ondernemers
- Arbo deskundigen

Alle opleidingen, trainingen en workshops zijn praktijk- en belevingsgericht en worden verzorgd vanuit de basisprincipes van de TriA<sup>®</sup> methode :

- je leert altijd van elkaar, ongeacht (werk)ervaring en studie, vaardigheden en levenservaring
- je geeft geen sturing of antwoord aan je mede cursisten, maar helpt de ander zichzelf verder te ontdekken
- jij kijkt met zelfcompassie naar jezelf en bent mede daardoor in staat een ander te helpen
- met alles wat je aangereikt krijgt, leer je alleen hetgeen wat er op dat moment nodig of waar behoefte aan is
- van positieve feedback leer je meer dan van het reflecteren van 'fouten'
- je werkt op een praktische manier aan je persoonlijke vraagstukken c.q. leerdoelen zodat je leert/ontwikkelt wat voor jou nodig is
- de positieve psychologie wordt als basis gebruikt; focussen op wat je wel wilt in plaats van op de problemen en wat je niet wilt



Ervaring deelnemer:

*Het volgen van deze opleiding heeft veel in gang gezet doordat ik tijdens een van de oefeningen zelf een ervaring met impact beleefde. Dit proces is al langer aan de gang, maar het accepteren van mijn huidige situatie had zoveel impact dat ik nu, amper 2 maanden later, van mijn gewenste situatie mijn nieuwe huidige situatie heb gemaakt. Ik ben op veel verschillende momenten in het licht gaan staan, als persoon en als wandelcoach, en dat bevalt heel goed! Annemarie Stoffer*

## Hoe gaan we te werk?

- het programma is veelal buiten
- je bent afwisselend coach en cliënt
- na het volgen van 3 modules én de verplichte module over de TriA<sup>®</sup> methode of het [verkorte traject van 4 dagen](#), ontvang je het certificaat TriA<sup>®</sup> (wandel)coach
- elke module bestaat uit 2 dagen
- na elke module ontvang je een bewijs van deelname
- in elke module wordt er gewerkt met de 3 stappen van de TriA<sup>®</sup> methode, Aandacht, Acceptatie en Actie

## Modules

Met het volgen van in totaal 4 modules (1 verplichte module over de TriA<sup>®</sup> methode en 3 eigen keuzes) ben je gecertificeerd TriA<sup>®</sup> (wandel)coach. Je hebt keuze uit onderstaande 5 modules.

Je leert:

### Natuurlijke communicatie

- wat heb je nodig om effectief te communiceren? Wat zijn je valkuilen?
- Hoe ga je om met valkuilen in je communicatie?
- Hoe kun je de natuur gebruiken om een efficiënter gesprek te voeren
- Het leren observeren en analyseren van het taalgebruik
- reflecteren van lichaamshouding/beweging en gedrag
- wandelend verbinding maken
- gespreksvaardigheden eigen maken
- natuurlijke symbolen in je communicatie toepassen

### De natuur als coach

- je intuïtie te gebruiken om op het juiste moment de omgeving en specifieke natuurlijke voorwerpen in te zetten
- verschillende natuurlijke werkvormen gebruiken in je begeleiding
- hoe je de omgeving en weersomstandigheden gebruikt om voor de klant meer inzicht te verschaffen
- hoe je op een eenvoudige manier naar de kern gaat in een natuurlijke omgeving
- creatieve werkvormen ontdekken, ontwikkelen en toepassen



## Natuurlijke authenticiteit

- hoe je meer bij jezelf blijft en de jouw keuzes maakt
- je belemmerende- en helpende overtuigingen te zien waardoor je gemakkelijker je eigen weg bewandelt
- hoe je de zelfregie, zelfredzaamheid en (daad)kracht stimuleert
- hoe je de 'grenzen' (h)erkent van jezelf en de ander
- het (h)erkennen en inzetten van persoonlijke kwaliteiten
- emoties (h)erkennen die authenticiteit in de weg staan
- welke emoties je juist helpen
- verschillende natuurlijke werkvormen inzetten om authenticiteit te bevorderen
- hoe je jezelf presenteert als mens/coach/ondernemer en (nog) beter zichtbaar en serieus genomen wordt

## Natuurlijk omgaan met verlies

- hoe je het werkelijke pijnpunt inzichtelijk maakt
- hoe je het acceptatie proces op een natuurlijke manier begeleidt
- hoe je de zelfregie, zelfredzaamheid en (daad)kracht stimuleert
- het (h)erkennen van onderliggende, weggestopte emoties, waardoor échte verwerking kan ontstaan
- de slachtofferrol herkennen en het nemen van verantwoordelijkheid stimuleren
- hoe je de natuur inzet bij het proces van acceptatie en het loslaten van emoties
- verschillende natuurlijke werkvormen inzetten binnen het thema 'natuurlijk omgaan met verlies'

## Natuurlijke stress coaching

- de mentale- en fysieke effecten van (langdurige) stress
- al wandelend een effectief coachings gesprek voeren
- de natuur te gebruiken bij het stimuleren van ontspanning
- verschillende stressverlagende technieken, zoals visualisatie , mindfulness en ademhalingsoefeningen
- diverse creatieve werkvormen om voor de cliënt meer inzicht in de stressfactoren te creëren en zaken los te laten die de stress veroorzaken
- hoe jij zelf als mens/professional met stress omgaat
- je intuïtie maximaal in te zetten om zo de redenen van stress bloot te leggen
- je acceptatievermogen te vergroten, zodat je de perfecte spiegel voor je cliënt bent

## TriA<sup>®</sup> methode

Je leert in deze module de basisprincipes en de stappen van de TriA<sup>®</sup> methode in te zetten voor verschillende vraagstukken. Daarnaast de verbinding tussen verstand en gevoel (te laten) maken, waardoor de natuurlijke motivatie om het anders te doen maximaal gestimuleerd wordt. [Lees hier meer over deze aanpak.](#)

Eventuele vragen kun je per mail stellen: [info@wandelcoachnederland.nl](mailto:info@wandelcoachnederland.nl).

