



Nieuwe Energie Wandelen met collega's terwijl je thuiswerkt.

begeleide versie

Thuiswerken

Veel mensen werken op dit moment verplicht thuis. Hele dagen naar een scherm kijken. Stijve spieren van al het zitten. Het gemis van het contact met collega's wordt groter. Vooral om het eens over iets anders dan het werk te hebben.

Beter in de buitenlucht

Je kunt blijven bewegen en ook persoonlijk contact hebben met jouw collega's. De wandeling Nieuwe Energie: *wandelen met collega's terwijl je thuiswerkt*, biedt uitkomst.

Wandelen met mijn collega's, huh? Het kan echt, het is verfrissend en leuk. Je gaat heerlijk aan de wandel en je ontdekt waar je nieuwe energie van krijgt.

Hoe werkt het

Met jouw collega's, word je door een professionele wandelcoach ontvangen in een online zoommeeting. We starten met de energiemeter. Daarna ga je buiten ongeveer 1 uur wandelen. Eerst wandel je alleen met een opdracht die je ontspanning zal opleveren. Daarna ga je bellen met een collega. Jullie ontdekken door een opdracht wat je echt energie geeft. Opgefrist en met nieuwe ideeën sluiten we gezamenlijk online af. Je maakt plannen om jouw energie-level blijvend aandacht te geven.

Reacties van deelnemers

'Eerst was ik een beetje sceptisch, online en dan toch wandelen. Zit ik dan niet weer een tijd naar een scherm te kijken? Maar het was verassend fijn om naar buiten te gaan te wandelen en leuke opdrachten te doen.'

'Het wandelen alleen, maar toch samen was leuk! Het wandelen in stilte was fijn. De stukjes tekst en de vragen zorgden voor inspiratie en ontspanning.'

Wat het oplevert

Je kunt jezelf opnieuw opladen
Beweging en inspiratie
Echt contact met collega's
Professionele begeleiding

Nieuwe energie

Zoom – Wandelen – Zoom
Oefeningen en gesprekken
Stilte
Combinatie van lichtheid en effect

Praktische info

De wandeling Nieuwe Energie, *wandelen met collega's terwijl je thuiswerkt* - begeleide versie, vraagt een investering voor de werkgever van 299,- euro (vrijgesteld btw). De bijeenkomst duurt 1,5 uur, waarvan je ongeveer 1 uur wandelt en een half uur in de begeleide zoommeeting. Het hele team kan tegelijk deelnemen, maximaal 50 deelnemers.

Een deskundig wandelcoach zal je begeleiden tijdens de gehele sessie.

Voor teams die meer vrijheid en flexibiliteit willen is er de onbegeleide versie. Kijk hiervoor bij onze folder Nieuwe Energie, *wandelen met collega's terwijl je thuiswerkt* - de onbegeleide versie.

Waar?

Vanuit jouw werkplek thuis. Ook in jouw directe omgeving kun je wandelen.

BUREAU BOSLUCHT

Marian van Riel

info@bureauboslucht.nl

www.bureauboslucht.nl



Anne Kremers

a.kremers@bosbureau.nl

www.bosbureau.nl