

Nieuwe Energie Wandelen met collega's terwijl je thuiswerkt.

Onbegeleide 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. Opgefrist werk je weer verder.

Hoe werkt het

Je krijgt opdrachten per mail. Deze neem je mee naar buiten. Eerst wandel je alleen met een oefening die je ontspanning zal opleveren. Je mijmert vervolgens over jouw energieniveau. Daarna ga je wandelend bellen met een collega. Door middel van een opdracht ontdekken jullie wat je echt energie geeft. Opgefrist en met inspiratie sluit je het gesprek met jouw collega weer af.

Je wandelt vanaf jouw eigen werklocatie, het contact met 1 andere collega verloopt via de telefoon. De opdrachten zijn bedoeld voor tweetallen, je kunt jouw team opdelen in duo's.

Reacties van deelnemers

'was fijn om samen te wandelen: de wandeling was de perfecte mix tussen lichtheid en met echt effect'

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

Wat het oplevert

Aandacht voor jezelf

Energie en inspiratie

Echt contact met een collega

Nieuwe energie

1 uur wandelen

Oefeningen en gesprekken

Stilte

Praktische info

De wandeling Nieuwe Energie, *wandelen met je collega's terwijl je thuis werkt* - onbegeleide versie vraagt een investering voor de werkgever van 149,- euro (vrijgesteld btw). Hiervoor krijg je de gehele wandeling die te delen is met al jouw collega's. Ook kun je deze wandeling vaker maken door te wisselen met collega's.

De wandeling duurt ongeveer 1 uur. Het tijdstip bepaal je zelf met jouw collega.

Het is mogelijk om de wandeling door een ervaren wandelcoach online te laten begeleiden. Kijk hiervoor bij onze folder: *Nieuwe Energie, wandelen terwijl je thuiswerkt* - begeleide versie.

Waar?

Vanuit jouw werkplek thuis is een prima mogelijkheid. Bij deze wandeling kun je natuurlijk ook naar een bosgebied bij jou in de buurt gaan.

BUREAU BOSLUCHT

Marian van Riel

info@bureauboslucht.nl

www.bureauboslucht.nl



Anne Kremers

a.kremers@bosbureau.nl

www.bosbureau.nl