

Het Boskantoor



Op weg naar werken in een flow

Heb jij vaker het idee: is dit alles? Je voelt je niet uitgedaagd of ondergewaardeerd op jouw werk. Je bent streng voor jezelf. Echter het lukt je niet om echt een verandering waar te maken. Je verlangt naar een andere situatie, alleen het lukt niet om in actie te komen? Dan is het Boskantoor een wandelcoachtraject voor jou.

In 4 wandelingen werk je toe naar meer werkplezier en zelfverzekerdheid. De volgende thema's staan centraal in mijn coaching:

Talenten

Veel mensen zetten hun talent niet optimaal in. Dit zorgt voor verveling en stress. Het kan ook zijn dat je denkt dat jij geen specifieke talenten hebt, zoals bijvoorbeeld een topsporter. Echter heb je wel degelijk unieke kwaliteiten in huis, waardoor jij een taak veel beter kunt uitvoeren dan een andere collega.

In het Boskantoor ontdek je wat jouw punten zijn. Door middel van een uitgebalanceerde talententest krijg je hier veel beter zicht. Waardoor je echt weet op welke zaken jij jouw focus kunt richten. Ik coach je vervolgens om stappen te gaan ondernemen om hier daadwerkelijk meer uit te halen. Hierdoor krijg je energie en voel je je zelfverzekerd. Je zult merken dat je vaker weer fluitend naar je werk gaat.

Mild en vriendelijk

Veel mensen leggen de lat hoog, noemen zichzelf perfectionistisch. Van mij mag je de lat zo hoog leggen als je zelf wil. Het is namelijk helemaal niet verkeerd om ergens echt je best voor te doen, iets willen presteren. Daar waar dit vaak lastig gaat is als je fouten maakt. Het is bekend dat mensen die perfectionistisch en succesvol zijn, makkelijker met hun fouten om kunnen gaan. Ze zijn minder streng voor zichzelf, en herpakken zich snel. In het Boskantoor ontdek je hoe je vriendelijk voor jezelf kunt zijn. Ik coach naar milde en realistische

opvattingen over jezelf. Je ontdekt dat je fouten mag maken, en alsnog helemaal 100% oké bent. Hierdoor zul je merken dat je op een ontspannen manier kunt presteren. Je gaat na een werkdag weer met energie naar huis.

Een spannende stap in de goede richting?

Het kan spannend zijn om echt een coachtraject aan te gaan. Zal het wel werken voor jou? Dit is wat veel mensen denken wanneer ze een coachtraject overwegen. Mijn eerdere coachklanten waren blij dat ze de stap hebben genomen om zich te laten coachen. Achteraf zeggen ze vaak dat ze het al veel hadden willen doen. Ook vragen ze zich af of 5 wandelingen genoeg impact heeft. Achteraf zeggen ze dat ze niet dachten dat het zoveel impact zou hebben. Ze geven aan dat het niet alleen 5 wandelingen zijn. Door mijn manier van coachen komen ze in actie en zijn ze de tijd tussen de afspraken door ook actief aan de slag. Zo duurt het traject meestal 2 maanden waarin je echt in beweging komt.

Het coachtraject het Boskantoor werkt als volgt

- In het Boskantoor wordt je individueel gecoacht. Alle aandacht is er voor jou.
- Je ontdekt welke sterke punten jij hebt. Je krijgt een boek en een test om jouw 5 unieke talenten te ontdekken. In het coachtraject staan we hier uitgebreid bij stil.
- Je leert hoe je beter kunt ontspannen en in het moment kunt blijven.
- Je ontdekt hoe waardevol het is om mild en vriendelijk voor jezelf te zijn.
- De natuur geeft je inspiratie en rust, jouw eigen drijfveren komen duidelijk naar voren
- De coachwandelingen zijn resultaatgericht, je gaat echt op weg en zet stappen.

Het Boskantoor levert je het volgende op

- Je weet precies welke talenten jij in huis hebt, en kunt hier ook echt naar gaan handelen.
- Je kunt mild voor jezelf zijn, waardoor je juist beter gaat presteren.
- Jouw focus op jouw unieke talent zorgt voor daadkracht. Hierdoor voel je je zelfverzekerd en neem je makkelijker beslissingen.
- Je durft keuzes te maken en stappen te zetten. Bijvoorbeeld solliciteren naar die leuke functie.
- Je hebt meer energie, waardoor je ook naast je werk nog activiteiten kunt ondernemen die jij fijn vindt om te doen.

Het pakket Boskantoor bestaat uit:

- 5 fijne opfrissende wandelingen, van 1,5-2 uur met een professionele coach.

- Na iedere wandeling krijg je oefeningen en/of opdrachten voor thuis. En spreken we af welke concrete stap jij de komende periode gaat zetten.
- Een lekker drankje.
- Een werkboek specifiek gericht op jouw leerproces.
- De sterke punten- analyse
- De heerlijke bossen in de regio Tilburg/Breda

Ervaring van een coachee

Wat was de reden voor je deelname aan het individuele wandelcoachtraject: Het Boskantoor? Kun je een voorbeeld noemen waaruit blijkt wat je lastig vond?

Ik wilde een 'prikkel' voor mijn ontwikkelproces, een objectief iemand om mee te sparren over dingen waar ik tegenaan loop op het werk. Ik vond het lastig om steeds gewezen te worden op dat ik niet assertief (genoeg) ben, dat ik mezelf wat meer mag laten zien, etc. Nu dat in het beoordelingsgesprek op het werk weer naar voren kwam wilde ik daar weer mee aan de slag.

Had je eventueel een twijfel voor je startte, wat voor gedachten had je om de training wellicht niet te volgen?

Nee, eigenlijk niet. Ik had al ervaring met coachen en gecoacht worden en ook hoe anders dat is als je wandelt.

Wat ontdekte je tijdens de wandelingen?

Ik ontdekte dat het wandelen en daarbij de natuur waar je in bent, bij kan dragen aan het concreet maken van gedachten. Ik kon er beter over nadenken en het beter plaatsen dan wanneer ik het bijvoorbeeld op zou moeten schrijven.

En wat nog meer?

Ik heb geleerd dat het goed is om te weten wat je zwakke en sterke punten zijn. Daarmee kun je bij jezelf veel dingen (in gedrag en gedachten) herkennen en erkennen. Het is ook goed om die zwakke en sterke punten concreet te hebben en erachter te komen wat dat voor je betekent in het dagelijks leven/in je werkzaamheden (qua taken, omgang met collega's, ambities). Daarnaast vond ik het fijn om erachter te komen wat ik allemaal al gedaan heb om mezelf te ontwikkelen en dat op een rijtje te zetten.

Wat pas je toe in jouw leven?

Ik voel me wat sterker omdat ik duidelijker weet waar ik voor sta en waar ik goed in ben. Ik weet ook waar ik minder goed in ben maar kan dit wat beter naast me neerleggen (daar niet per se de focus op leggen). Ik ga me in mijn werk proberen te focussen op waar ik goed in ben en ik ga in die dingen investeren. Ik wil me verder graag focussen op dingen die ik zelf in de hand heb en andere dingen los kunnen laten.

Wat vond je van mij als wandelcoach?

Je was heel rustig en luisterde goed, maar vertelde ook zelf op de juiste momenten. Ik vind het altijd fijn als een coach ook eigen ervaringen deelt. Je stelde goede vragen als opdracht maar ook als reactie. Je weet welke opdrachten wanneer passen zodat de coaching daarop voortgebouwd kan worden. Door de opdrachten krijgt de coaching een bepaalde structuur, maar dit leidt niet tot het 'sturen' van het traject (wat natuurlijk ook niet de bedoeling is, dus dat is goed).

Tessa, calamiteiten coördinator

Is het Boskantoor iets voor jou?

Wel als je jezelf herkent in de volgende kenmerken:

- Je bent gemotiveerd en zet je echt in om jezelf te ontwikkelen
- Je bent bereid om wandelopdrachten uit te voeren
- Je wilt nieuwe stappen zetten en hebt daarbij een onderzoekende en ondernemende houding
- Je bent een hardwerkende professional in welk vakgebied dan ook

Praktische informatie

We wandelen buiten, weer of geen weer. De buitenlucht, de beweging en de heerlijke bossen van boswachterij Dorst geven ruimte en zeer goede resultaten. De buitenlucht geeft je een fris gevoel, je komt los van de dagelijkse sleur en ziet de natuur.

We starten de wandelingen op in een groene omgeving ergens tussen Tilburg en Breda. In overleg met jou kunnen we de data prikken.

Investing

Het particuliere tarief van dit wandelcoachprogramma is € 995,- (vrijgesteld van btw).

Veel gestelde vragen

- **Krijg ik een vergoeding voor jouw traject bij de verzekering?** Nee ik werk niet via verzekeraars. Wel is het vaak mogelijk om een vergoeding te krijgen voor een traject rondom persoonlijke ontwikkeling via jouw werkgever. Dit is natuurlijk aan jou of je dit wil. Er zijn al meer deelnemers geweest die of de kosten of de tijd mochten declareren. Als ik hierin iets voor je kan betekenen dan hoor ik het graag.
- **Wat is het verschil tussen jouw wandelcoaching en therapie?** In mijn wandelcoachtraject gaan we werken aan jouw verlangen naar verandering en ga je zelf gewenste stappen zetten in jouw eigen leven. We werken veel in het hier en nu en in de toekomst. Als je in therapie gaat zul je ook dieper ingaan op hoe een

probleem tot stand komt, welke diagnose er eventueel bij hoort en is medicatie vaak een deel van de oplossing. Ook dan kijk je naar stappen die je kunt gaan zetten. Zowel coaching als therapie zijn effectief bewezen methodes. Ik geloof er in dat als je zelf kiest wat bij jou past dat je dan het beste resultaat bereikt.

- **Wat als het regent?** De wandelingen gaan altijd door ook als het nat is buiten. Een paraplu en goede regenkleding zijn de oplossing.

Meer over mij?

Op mijn website lees je over de route die ik bewandeld heb om wandelcoach te worden. oplossing. <https://www.bureauboslucht.nl/index.php/over-mij/>



Gratis proefwandeling

Een eerste kennismakingsgesprek is geheel vrijblijvend en gratis. Plan jouw eerste proefwandeling in op mijn website <https://www.bureauboslucht.nl/index.php/contact/>.

Vragen? Ik beantwoord ze graag

06 – 386 199 39

info@bureauboslucht.nl

Tot in het bos,

Met warme groeten,

Marian van Riel.

BUREAU
BOSLUCHT