

Natuurcoaching



NME/EDO Netwerkdag 2021

NATUUR DICHTERBIJ

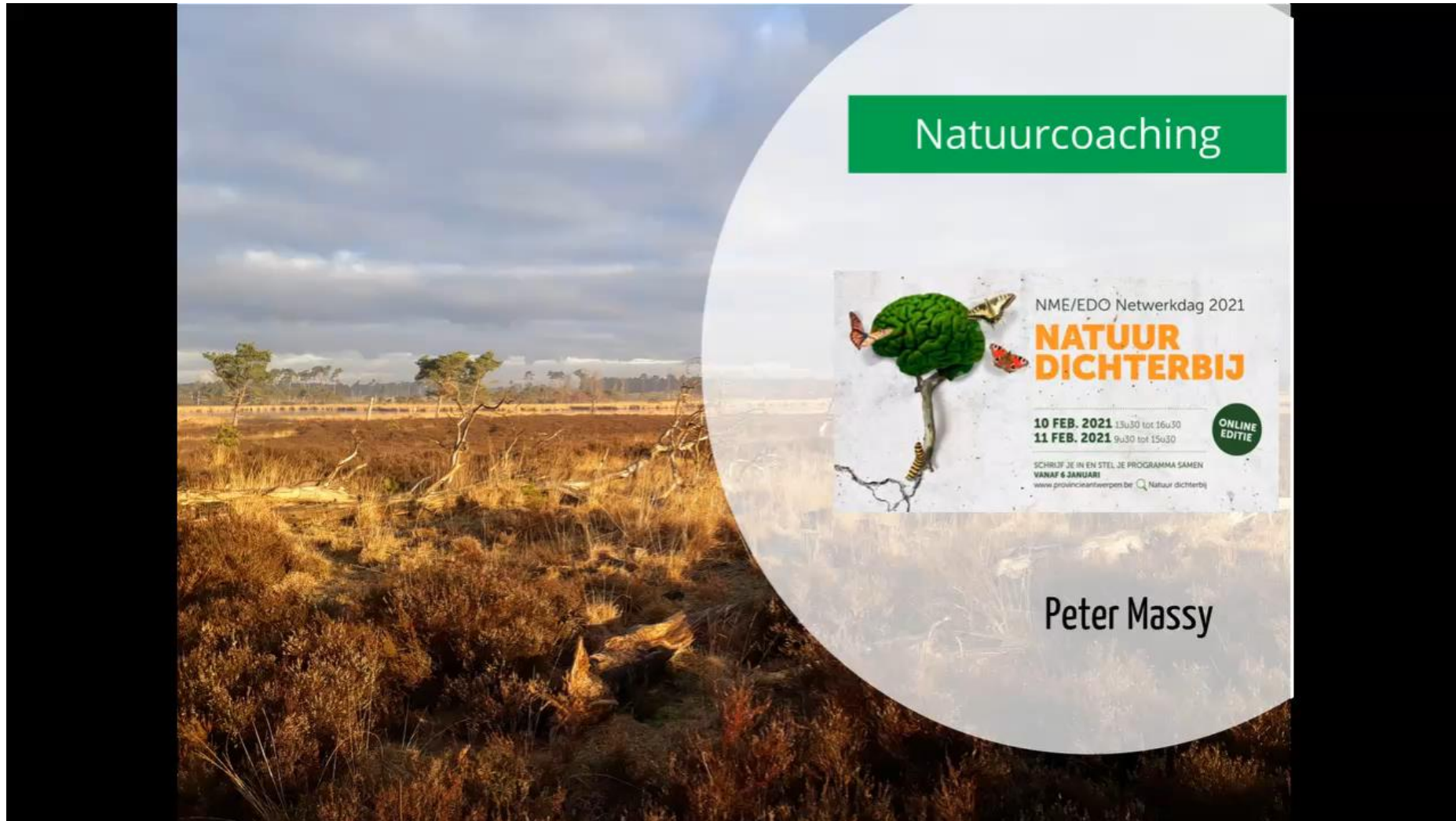
10 FEB. 2021 13u30 tot 16u30
11 FEB. 2021 9u30 tot 15u30

SCHRIJF JE IN EN STEL JE PROGRAMMA SAMEN
VANAF 6 JANUARI
www.provincieantwerpen.be  Natuur dichterbij

ONLINE
EDITIE

Peter Massy

Wie ben ik!



coach & trainer
& partner bij

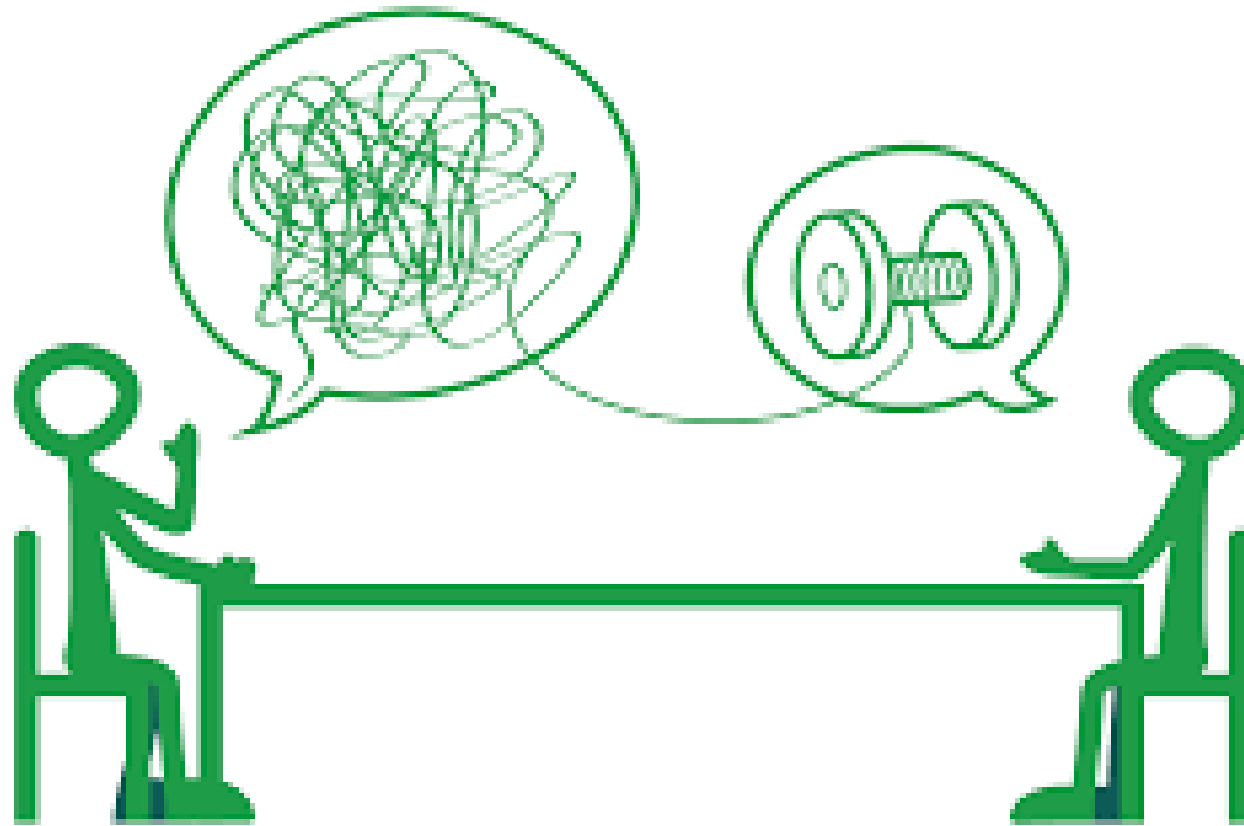
**NEXT
STEP
COACHING**

Bezieler en
bestuurder bij

 **Open Huis**
Natuurcoaching ^{VZW}



Wat is coaching?



Mooi natuurmoment



Wat is Natuurcoaching?



A large, leafless tree stands prominently in the foreground, its intricate network of dark branches reaching across the upper half of the frame. Below the tree, a calm pond reflects the surrounding landscape. The water is dark, mirroring the bare trees and the overcast sky. In the foreground, tall, dry reeds and grasses are scattered along the water's edge. The ground is covered with fallen leaves and some patches of green moss. The background is filled with more bare trees, creating a dense, wintry forest scene. The overall atmosphere is quiet and somewhat somber.

Jouw coachvraag

Voorbeeldoefening in de Natuur

Keuzepad



Alles is bruikbaar

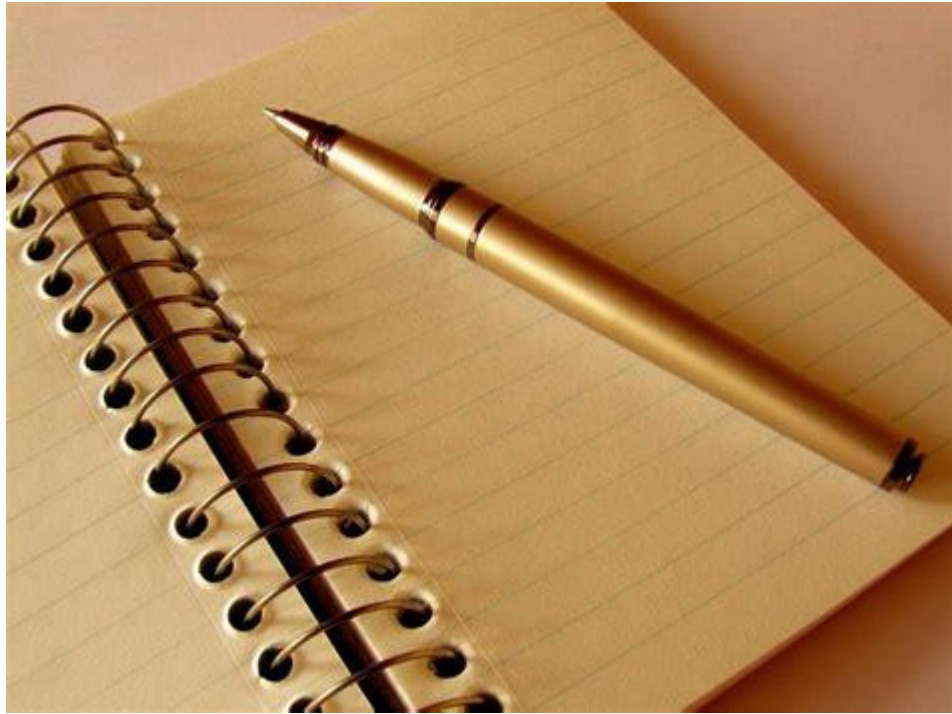


Synchroniciteit

Jullie opdracht

Hoe was het om deze opdracht uit te voeren? Wat dacht je erbij? Wat voelde je?...

Jullie opdracht



Pen , papier en je voorwerp uit de natuur.

Bekijk, betast je voorwerp
noteer alle woorden die in je opkomen

Lees na en noteer de nieuwe woorden

Omcirkel intuïtief drie woorden

Jullie opdracht



Nu gaan we een gedichtje maken!

Schrijf op

Ik voel me vandaag (eerste woord)

Ik voel me vandaag (tweede woord)

Ik voel me vandaag (derde woord)

Draag je gedicht voor aan jezelf

Koppel aan je vraag



Deel je ervaring in de chat

Vragen?
Bedankt voor jullie aandacht

Peter Massy

peter@nextstepcoaching.be

0487/906 180

<https://www.nextstepcoaching.be/>

<https://www.openhuisnatuurcoaching.org>

<https://www.heidilambrechts.be/>



NE**T**
STEP
COACHING





Ons team

- 60 coaches in Vlaanderen en Brussel
- Nauwe samenwerking met huisartsen
- Coaches hebben zelf ervaring in bedrijfsleven/openbare sector
- Coaches hebben expertise in onderwijs, burn-out, bore-out, hoogsensitiviteit

VDAB Loopbaancheque

- Werkenden in Vlaanderen en Brussel (1j)
- Werknemer of zelfstandige
- Alle leeftijden. Alle lagen
- Recht op 7u + 1 uur nazorg.
- 100% individuele begeleiding

4u coaching voor 40€



LOOPBAANCHEQUE



VERKRIJGBAAR VIA
[VDAB.BE/LOOPBAANCHEQUES](https://vdab.be/loopbaancheques)

Het traject kan verschillende kanten uit

Anders in je job: 90%

Andere job: 10%

Aanvulling bij loopbanbegeleiding

Traject innerlijk leiderschap

6 workshops voor meer
balans in je leven en je
loopbaan



Aanvulling bij loopbaanbegeleiding

Traject

Burn-out Bore-out

6 workshopavonden voor
meer veerkracht



**WINNEN AAN
VEERKRACHT**

**WEERBAAR WORDEN TEGEN
BURN-OUT EN BORE-OUT**

6 essentiële thema's voor meer veerkracht

- Zelfzorg
- Grenzen
- Patronen
- Perfectionisme
- Pleasergedrag
- Verantwoordelijkheid



Wat is jouw volgende stap?

 www.loopbaangeluk.be

 info@nextstepcoaching.be

 0477 / 85 59 98

Tot gauw!



**NEXT
STEP
COACHING**