

Even voorstellen



Julia Arnscheidt

Na mijn proefschrift heb ik bewust gekozen voor coaching. Coaching is mensenwerk en bijzonder actie- en resultaatgericht. Het gaat over persoonlijke groei, creativiteit, vrijheid en authenticiteit. Coaching en yoga hebben mij zelf laten ervaren hoeveel kracht er in mij schuilt en wat ik écht belangrijk vind. Het geeft mij veel voldoening om ook anderen dichter bij zichzelf en bij hun droom te brengen.



Josje Kooistra

Na 25 jaar docent in het voortgezet onderwijs wilde ik verandering. Als gecertificeerd coach NLP wil ik graag mensen begeleiden naar inzicht in hun situatie, mogelijkheden en kansen. Dat geeft hen ruimte en energie. De natuur is zo boeiend en leerzaam. Als reisleider natuur/wandelreizen ken ik de meeste vogels en planten. Ik weet wat wandelen doet met mensen. Het is goed voor lichaam en geest. Als coach wil ik mensen de kracht van de natuur laten ervaren.

Gelijkwaardigheid, wederzijds respect en vertrouwen zijn voor ons vanzelfsprekend.



Schiermonnikoog

Wandelworkshops
Strandcoaching
Bezinning
Bijtanken
Trainingen en meer



Voor wie?

Coachingopschier heeft iets te bieden voor iedereen die iets wil veranderen in zijn leven, die inzicht wil of die kiest voor persoonlijke groei.

Sommigen willen ergens van weg: van stress, verwarring, vermoeidheid, cirkelredeneringen...

Anderen willen ergens heen: naar meer rust, plezier, tevredenheid, knopen doorhakken, ...

Onze aanpak

Wij combineren verschillende krachtige methodes.

Co-active coaching gaat ervan uit dat je zelf de antwoorden op je vragen in je draagt. Je bent van nature heel, creatief en vindrijk. De kracht van co-active coaching zit o.m. in het bespreekbaar maken van welke aanpak het beste bij jou werkt.

NLP is een methode om meer over jezelf te weten te komen. Onbewuste processen worden bewust gemaakt. Hierdoor kan je dingen veranderen die jou belemmeren. "Je bent je eigen roerganger."

Yoga-oefeningen op het gebied van inspanning en ontspanning, aandacht en ademhaling.

Dit alles buiten in de natuur, gecombineerd met wandelcoaching, is een belevenis, die je bijblijft.

Wandelcoaching

Wij coachen zoveel mogelijk in de prachtige natuur van Schiermonnikoog. Ons doel is om mensen uit het hoofd bij hun hart te brengen.

Een eiland: zodra je op de boot stapt begin je al met loslaten. Je ziet de zee. Je voelt de wind en de zon. Je hoort de vogels. Je ruikt het zout.

“Stilte, rust, ruimte”

Onze coaching en workshops brengen jou letterlijk en figuurlijk in beweging. De natuur werkt als een spiegel. Buiten komen andere dingen naar boven dan binnen. Je krijgt inzicht in je situatie, in wie je bent, in welke keuzes je maakt. Het wordt je weer duidelijk waar het je écht om gaat.

Wij gebruiken de natuur actief door te werken met associaties en metaforen. Kies je voor wind mee of voor wind tegen? De kracht van de natuur combineren wij met co-active coaching, NLP en yoga. Het effect is buitengewoon. Je doet energie en inspiratie op. Er gebeurt iets met je. Je maakt contact met jezelf.

Je gaat anders weg dan je gekomen bent. Geaard en in verbinding met de natuur, met jezelf en de mensen om je heen. En dat voel je.



Ons aanbod

- Unieke wandelworkshops
- Strand-/natuurcoaching
- Beziingsweekeinden/-midweken: incl. natuurcoaching en wandelworkshops. Ideaal om alleen op in te schrijven.
- Bijtank-weekeinden voor specifieke doelgroepen (ook op aanvraag)
- Workshops en trainingen op het gebied van communicatie (ook op maat)



coachingopschier

Voor meer informatie en data kijk op www.coachingopschier.nl, mail naar info@coachingopschier.nl of bel met Julia Arnscheidt (tel. 06-25007217) of Josje Kooistra (tel. 06-55194761).

Lid van de Nederlandse orde van beroepscoaches.
KvK 01145343