

Walk of Life op het werk

Samen uitval voorkomen door beweging & verbinding



Onderdeel van
get it done
giving network



Walk of Life brengt mensen in beweging, letterlijk én mentaal.

- Een landelijke beweging, lokaal georganiseerd
- Toegankelijk voor iedere organisatie
- Kleine teams/groepen het kantoor uit, de natuur in
- Een ochtend samen op pad
- Met eenvoudige oefeningen, reflectie en betekenisvolle gesprekken
- Voor medewerkers van alle leeftijden en functies

Teams lopen mee met een coach of starten hun eigen wandeling.

Hoofd uit, hart aan 💜



Werk aan je kop

Uitdaging: uitval voorkomen in plaats van

Steeds meer medewerkers ervaren:

- stress
- mentale druk
- gebrek aan verbinding

Vooraf in technische werkomgevingen: doorgaan is de norm.

**Mannen praten niet tegenover elkaar,
maar wél naast elkaar**

We weten dat uitval wordt voorkomen door wandelen,
ervaringen delen in een groep, sociale veiligheid & verbinding.

Omdat je naast elkaar loopt, ontstaat er wél gesprek, zonder
druk.



Naar buiten

Bewegen

4 Vragen

Samen

Voor jou

Ken jezelf

**Ook als het werk- en leven
je uitdaagt**



Opzet Werk aan je kop

1. Bewustwordingscampagne met kaarten verspreiden binnen Organisatie X
 - a. Hoe gaat het echt met je collega?
 - b. Vol hoofd? Blijf er niet alleen mee rondlopen.

Afzender: Walk of Life x Organisatie

2. Vooraf Samen kijken film 'echte mannen huilen niet'
3. Aftrap
4. Start 12 weken
5. Evaluatie en Doorgeven
 - Groep: max 10 medewerkers
 - Begeleiding door 1 vaste coach en inclusief impactmeting
 - Wandeling vanaf de locatie



In het kort
Organisatie x
Walk of life

Werk aan je KOP

Vaste opbouw per wandeling:

1. Actief onderdeel > bewegen, ontspanning en plezier
2. Check in
3. Wandelen & gesprek
4. Wandelen & oefening
5. Check-out
6. Afsluiting

4 thema's:

1. Wandeling 1: Hoofd uit & lijf mee > stress herkennen en 1e verbinding in de groep
2. Wandeling 2: Niet alles alleen oplossen > doorgaan, afzonderen en hulp vragen
3. Wandeling 3: Ruimte in je kop > emoties herkennen, spanning bespreekbaar maken, ontspanning en plezier terugbrengen.
4. Wandeling 4: Samen sterk blijven > verbinding, plezier en vooruitkijken

Bewustwordingscampagne met Kaarten

**In beweging voor meer
dan werk**

**Neem in je hoofd eens
een andere route**

**Hoofd vol?
Wandelen werkt beter
dan nóg een koffie.**

**Harder werken
of
slimmer opladen?**

**Soms moet je niet harder
werken...
maar even je kop
leegmaken.**

**Alles onder controle?
Mooi. En hoe gaat het met
jou?**

A close-up, profile shot of two men facing each other. The man on the left is Black with short, dark hair and a small nose ring. The man on the right is white with a short beard and a shaved head. They are both looking intently at each other. The background is a blurred green, suggesting an outdoor setting. The text 'Kick off' is overlaid in white, bold, sans-serif font in the upper center.

Kick off

Echte mannen huilen niet

**'Op deze plek zijn we goed in problemen oplossen,
maar niet altijd aangeven als het teveel wordt'.**



**Als mens zijn er fases in het leven die veel van je
vragen. Gezin, verlies, werkdruk, ziekte.
Het beweegt mee in je leven.**

**In deze wandelingen krijg je tools om te
herstellen van wat was en te blijven staan in wat
is.**

**Zodat jij gezond kan blijven bewegen, ook
mentaal.**

**'Aandacht voor je kop, met je voeten op de grond.
We doen meer dan praten met de mond.'**

**Want in het verhaal zit niet altijd
de oplossing, wel een boodschap.
Naast woorden, doet het lichaam
altijd mee.**

Daar werken we mee:

- **Beweging, we lopen naar buiten.**
- **Ruimte om te delen**
- **Spel, ontspanning**
- **Praktische tools om het zenuwstelsel te reguleren.**
- **Bewust buiten, waar er ruimte is.**



Wandeling 1

Hoofd uit, lijf mee!

**Stress herkennen en
verbinden met elkaar**

A photograph of a man and a woman sitting outdoors in a forest. The man, on the left, is wearing a brown jacket and is looking towards the woman. The woman, on the right, is wearing a blue jacket with a red puffer sleeve and a colorful patterned scarf. She is smiling and looking towards the man. The background shows trees and foliage.

**Bewustwording van
spanning en stress**

**Herkennen van eigen
signalen**

**Eerste verbinding in
de groep**

Wandeling 2

Niet alles alleen oplossen

**Doorgaan, afzonderen en
hulp vragen**



Herkenning van afzondering

Verbinding vergroten

**Ruimte geven aan wat
speelt buiten werk**

Wandeling 3

Ruimte in je kop

**Emoties herkennen, spanning
bespreekbaar maken, ontspanning en
plezier terugbrengen.**



Emoties leren herkennen

**Spanning bespreekbaar
maken**

**Ontspanning en plezier
terugbrengen**

Wandeling 4

Samen sterk blijven

**Verbinding, plezier
en vooruitkijken**

Verbinding versterken

Concrete inzichten

**Vervolg aan wat is
opgebouwd**





Doorgeefprincipe

We starten met één groep.

Daarna groeit het van binnenuit.

- deelnemers → ambassadeurs
- ambassadeurs → nieuwe groepen
- nieuwe groepen → cultuurverandering

**Geen programma dat stopt ,
maar een beweging die blijft**



Wat kost niks doen?

- €60K – €100K per persoon met een burn-out
- Maandenlange uitval
- Druk op teams en productiviteit

De echte kosten zitten in te laat ingrijpen

Investering Pilot

- 1 groep (max 10 medewerkers)
- 12 weken
- 2 uur op pad
- Begeleiding door 2 begeleiders, 1 coach en 1 supervisor
- € 5.000,-



Loop mee met

Nienke van Ree, founder van de Walk of Life en eigenaar van Mountainfit.

Met haar bewegingsachtergrond, kennis van mentale en sociale gezondheid, eigen levenservaring en energieke persoonlijkheid weet zij als geen ander de stappen te vinden die nodig zijn voor een gezond leven en herstel waar nodig.

En



Liesbeth Voorhoeve, coach bij de Walk of Life in Arnhem en eigenaar van PresentZijn coaching.

Met haar ervaring binnen de GGZ, passie voor het zijn en coachen in de natuur en kennis van de samenwerking tussen lichaam en geest, een fijne sparringpartner om samen te kijken naar dat wat er speelt in je leven.

Let's Talk

Meer weten?

www.walkoflife.nl

Even praten?

info@walkoflife.nl

Telefoonnummer

06 44681590



Liesbeth Voorhoeve