

Het verloop van jouw wandelcoachtraject

Zo ziet jouw wandeltraject eruit, met een overzicht van de stappen, zodat je duidelijk weet wat je kunt verwachten. Lees meer op de website en plan eenvoudig een gratis kennismaking, via de website, per



Aanmelding

Via de website, telefonisch of per e-mail.



Eerste startgesprek (telefonisch)

We bespreken jouw (hulp)vraag en jouw wensen en bekijken of een eerste kennismakingswandeling passend is. Dit gesprek is gratis.



Eerste kennismakingswandeling (gratis)

Tijdens deze wandeling bespreken we jouw (hulp)vraag en wensen aan de hand van de SPIT-methode: Situatie – Probleem – Impact – Toekomstwens



Aan het einde van de wandeling vraag ik of je wilt starten met een wandelcoachtraject. Hier mag je natuurlijk rustig over nadenken. Ondertussen stuur ik je een voorstel voor de wandelcoachovereenkomst.



Wandelcoachovereenkomst

Je ontvangt per e-mail het voorstel voor de coachovereenkomst, inclusief: voorwaarden, trajectopbouw, wandellocatie, tarieven en de Ethische Code van NOBCO.



Eerste coachwandeling

- We starten altijd met een kort 'incheck-in-de-natuur'-moment.
- Verdere verdieping van jouw (hulp)vraag en toekomstwens(en), ondersteund door passende en verhelderende wandelcoachoefeningen.
- Afronding en concrete afspraken maken voor de volgende wandeling.
- Je ontvangt een korte terugkoppeling van de gemaakte afspraken per e-mail.



Tweede en volgende coachwandeling(en)

- Start met een 'incheck-in-de-natuur'-moment.
- Focus op het behouden van jouw verlangens, bespreken van eventuele 'hobbels', versterken van compassie en een oordeelloze houding, en het zetten van concrete stappen.
- Bevordering van zelfcompassie en inzicht in jezelf.
- Ondersteund door passende en verhelderende wandelcoachoefeningen.
- Afronding en afspraken voor de volgende wandeling.
- Je ontvangt een korte terugkoppeling van de gemaakte afspraken per e-mail.



Laatste coachwandeling

- Start met een 'incheck-in-de-natuur'-moment.
- Evaluatie van het traject en de behaalde resultaten, ondersteund door een passende en verhelderende wandelcoachoefening.
- Afronding en afspraken over eventuele follow-up of een vervolg via strippenkaart, bijvoorbeeld over 2-3 maanden via wandeling, bel of e-mail.



Camminando

SAMEN LOPEN NAAR NIEUWE INZICHTEN

t: 06 522 463 59
irene@camminando.nl
camminando.nl

© Camminando, november 2025

Ik ben gecertificeerd coach bij NOBCO (de Nederlandse Orde van Beroepscoaches) en bezit de EMCC Global Individual Accreditation (EIA) – Professional Designation at Practitioner Level.

