

Uit wandelen met de AOb-coach



Voor de categorie 'ik lijd onder de werkdruk en heb last van de baas' heeft de AOb een nieuw 'product' in de aanbieding: de wandelcoach. Want wie fysiek beweegt, komt ook geestelijk gemakkelijker in beweging.

Tekst Ad Moerman Beeld Joost Grol

We kennen het allemaal. Uit eigen ervaring of uit je omgeving. Slecht slapen, ziek van je collega's, niet kunnen kiezen, waar is dat ontspannen gevoel, niet meer toekomen aan 'lekker werken', wat wil ik later worden en hoe bereik ik dat? Saskia van der Schaaf van de AOb doet al jaren aan individuele coaching. "Maar daar had ik het niet heel druk mee", zegt ze met een gulle lach. "Vermoeindelijk omdat mensen 175 euro per gesprek nogal duur vinden."

Als wandelliefhebster kent Van der Schaaf de voordelen van een stevige wandeling – 'ja, met van die grote wandelschoenen' – voor de geestesgesteldheid als geen ander. "Ik kan ook goed verdwalen. Dat is een deel van de lol. Tijdens een van mijn dwalingen ontstond het idee om anderen te gaan coachen tijdens een wandeling. Een dergelijk gesprek gaat gewoon stukken beter als je naast iemand beweegt in plaats van tegenover iemand zit. Vooral als je dat ook nog eens doet in een lichte, natuurlijke omgeving. Dan word je als vanzelf lichter in het hoofd."

Niet slenteren

Het aanbod van de AOb is om vier keer anderhalf uur stevig te gaan stappen met Van der Schaaf, die de erkende opleiding tot wandelcoach volgde bij Hilde Backus. "Een-



Wandelcoach Saskia van der Schaaf (rechts): "Een coachingsgesprek gaat gewoon stukken beter als je naast iemand beweegt in plaats van tegenover iemand zit."

op-een en niet slenteren. We zetten de pas er stevig in en vervolgens ga ik resultaatgericht aan het werk. Eigenlijk hetzelfde als elke coach doet: er samen achter proberen te komen wat de gesprekspartner wél wil. En wat is er vervolgens nodig om daar te komen", vertelt Van der Schaaf.

De individuele wandelcoaching is een aanvulling in het AOb-aanbod op het terrein van loopbaancoaching. Want dat kan al via een digitaal zelfonderzoek en via groepstrainingen.

De AOb-wandelcoach kost voor leden 300 euro, niet-leden en werkgevers betalen 600 euro. De wandelingen zijn mogelijk in de buurt van Utrecht, Groningen, Deventer, Rotterdam, Eindhoven en Groningen. "Voor het geld hoeft niemand het meer te laten. Iedereen in het onderwijs heeft of krijgt

budget voor bijscholing en professionalisering."

Cadeau

En helpt het? Anneke de Jong (niet op de foto): "Niet tevreden over het contact met het bestuur, het gevoel van 'ik wil er uit', bij vlagen helemaal niets meer leuk vinden. Ik had me opgegeven voor loopbaanbegeleiding bij de AOb en toen belde Saskia. Ik heb mezelf als het ware Saskia cadeau gegeven", zegt De Jong. "Wandelen tijdens het coachen maakt het minder formeel en je ervaart letterlijk ruimte om te praten. Je ruikt en ziet van alles en dat maakt de zintuigen scherper. Het was al vrij snel alsof ik met een goede kennis in gesprek was. Maar dan wel één die de juiste vragen stelde, bleef doorvragen, me huiswerk meegaf en me hielp om op een andere manier te denken. Ik heb geleerd te accepteren dat ik momenteel een baan heb waarin ik word ondervraagd. Ik kan meer, maar heb wel geleerd om tevredener te zijn met hoe het nu is. Het klinkt als vanzelfsprekend, maar dat was het voor mij niet."