

# We ♥ PrintMedia



## WAAROM ZOU JE KIEZEN VOOR COACHING IN DE NATUUR?

Als er sprake is van (dreigend) mentaal verzuim, dan is het de hoogste tijd om deskundige ondersteuning in te schakelen. Bij bestaand mentaal verzuim kun je met deskundige begeleiding de duur van de uitval halveren. Bij preventieve inzet bespaar je volgens onderzoek 95% van de kosten van verzuim. Bij Liberi bieden wij die deskundige begeleiding aan met coaching in de natuur.

31

Naast dat je natuurlijk de beste coach voor jouw medewerker wil vinden, is de meerwaarde van beweging - in de natuur - ruimschoots aangetoond. Zo heeft onderzoek aangetoond dat alleen al het zien van natuur ontspanning bevordert, de bloeddruk verlaagt en cognitieve functies herstelt. Daarnaast zorgt het gesprek gecombineerd met beweging ervoor dat de linker- en de rechter hersenhelft gaan samenwerken, waardoor je in oplossingen gaat denken en vervelende ervaringen makkelijker verwerkt.

Als landelijk opererend bedrijf lopen we met veertig coaches elke dag de stress uit heel wat werknemers. Door actief bezig te zijn, is leren herkennen wat ons lijf ons vertelt onze focus. De banen in Nederland worden steeds digitaal en complexer, waarbij we meer en meer lijken te vergeten om te luisteren naar de lichaamssignalen. Dat we hierdoor overprikkelt, angstig of zelfs depressief worden, lijken we niet goed te beseffen. Hier wandelend bij stil staan en een voorbeeld nemen aan wat de natuur ons leert over balans en evenwicht is zeer de moeite waard.

Wat je vraag ook is, Liberi zet je in beweging!

Wil jij voor jouw organisatie de impact van mentaal verzuim verlagen? Neem dan contact op voor een gratis adviesgesprek.

**Reinoud Prins, medeoprichter en coach Liberi Coaching**

[www.liberi.nl](http://www.liberi.nl)  
[info@liberi.nl](mailto:info@liberi.nl)



Houdt u ook zo van schitterend drukwerk, scherpe prijzen en uitstekende service? Neem nu contact op en ondervind zelf de geweldige kwaliteit van ons Nederlands/Baltisch traject: optimaal van boom tot deur.

Bouwmeesterweg 52 | 3123 AA Schiedam  
T 010 247 6666 W [www.balmedia.com](http://www.balmedia.com)

