



 26 augustus 2021

Dunamare Onderwijsgroep ondersteunt haar medewerkers met vitaliteitscoaching

De zomer is voorbij, een nieuw schooljaar staat voor de deur. Bij Dunamare Onderwijsgroep vinden we dat een mooie gelegenheid om vitaliteit onder de aandacht te brengen. Want hoe blijf je fysiek en mentaal fit en vitaal? Naast diverse vitaliteitstrainingen en workshops via de Dunamare Academie bieden we ook dit schooljaar vitaliteitscoaching aan. Voor de zomervakantie namen al enkele medewerkers deel aan een coachingstraject. We vroegen naar hun ervaring.

Een gesprek met een coach kan uitkomst bieden, zo hebben Berry van der Meulen, Mildred Ceder en Ellen Hardoff ervaren. Het geeft net even een steuntje in de rug wanneer je simpelweg fit en vitaal wilt blijven. Een vitaliteitscoach geeft je op een laagdrempelige manier extra steun wanneer je bijvoorbeeld wilt afvallen, gezonder wilt eten, meer wilt bewegen of een betere werk-privébalans wilt creëren.

Motivatie om gezonder te leven

Zo ontbrak het Berry, werkzaam op het Bestuurs- en Servicebureau, bijvoorbeeld aan motivatie om meer te bewegen en gezonder te koken. Vitaliteitscoaching vond ze nuttig: "Ik heb er zeker iets aan gehad, vooral aan de praktische tips. De coach moedigde me bijvoorbeeld aan om iets te doen wat ik echt leuk vind. Ik houd van dansen dus dat wil ik meer gaan doen." Verder haalde Berry de stappenteller weer tevoorschijn om op dagelijkse basis meer te bewegen.

Meer bewegen

Ook Mildred, werkzaam op de Praktijkschool De Linie in Hoofddorp, wilde graag meer bewegen. "Ik vind vitaliteit belangrijk", vertelt Mildred. "We hebben een lange periode veel gezeten. Ik heb last van mijn knieën, dus ik ben begonnen met kleine stapjes. Bijvoorbeeld door vanaf het station naar het werk te lopen, dat is ongeveer 20 minuten wandelen. Ik kwam altijd met de auto. En zo ben ik er meer op gaan letten hoe ik op een dag meer kan bewegen. Langzaam maar zeker helpt het, ik voel me beter en ben minder moe."

Stoppen met roken

Ellen, docent geschiedenis op het Coornhert Lyceum in Haarlem, wilde stoppen met roken. De gesprekken met haar coach hebben haar goed geholpen om het stoppen met roken vol te houden. Ellen: "Het grote probleem is eigenlijk om nooit meer te beginnen, dat moet nog blijken op de lange termijn. Maar ik voel me tot nu heel erg goed. En ik kijk vol vertrouwen naar de toekomst. Wat ik vooral heel fijn vond is dat het praktisch is. Je krijgt het gevoel dat je het niet alleen hoeft te doen. Ik was nooit uit mezelf op zoek gegaan naar een coach. Misschien had ik het wel veel eerder moeten doen."

[-- Vorige](#)

[Volgende -->](#)

[Lees al het nieuws](#)