

## Utendørs coaching ved Susanne Genneper i GetOut Coaching

At bevegelse ute i naturen er bra for oss, er langt fra noen nyhet. At vi også blir mer kreative, tenker friere og ser muligheter fremfor begrensninger er ikke bare noe mange av oss har opplevd, men det er også godt dokumentert.

Coach Susanne Genneper legger denne kunnskapen til grunn, når hun inviterer deg med seg ut på tur for å ha samtaler i naturen.

Kort fortalt er dette et lavterskel tilbud til deg som har behov for å finne en ny vei å gå, sortere tanker og følelser, ønsker deg støtte i en krevende periode, kanskje vil leve litt sunnere eller trenger hjelp til å håndtere vedvarende stress eller sykdom.



### Umiddelbar positiv effekt

Samtalene og turen i seg selv, oppleves umiddelbart oppbyggende og forfriskende. Du kommer tilbake med ny giv og energi.

Coaching på tur er et enkelt og lystbetont virkemiddel som kan ha stor effekt på din velvære og måloppnåelse, samt på miljøet rundt deg i familien og på

arbeidsplassen. Coaching kan bidra til å initiere og mestre endringer, styrke bevisstgjøring og fordype læring. Både naturen og samtalen kan hjelpe deg til å forebygge slitasje, lettere psykiske lidelser og sykdom - eller eventuelt komme raskere tilbake til hverdagen.

### Hvorfor coaching i naturen?

- Bevegelse og frisk luft er bra for kroppen. Også hjernen fungerer bedre når vi går. Vår emosjonelle og mentale helse styrkes.
- Vi blir i ett med omgivelsene og føler oss hjemme i naturen: Vi blir mer åpne, rytme og pauser i kommunikasjonen faller naturlig. Samtaler har en bedre effekt.
- Vi tenker friere, føler oss lettere og blir mer kreative når vi er ute i naturen. Vi ser muligheter fremfor begrensninger. Nye ideer skapes.
- Naturen med sine mønstre og virkemåter er en skånsom læremester i naturlig, balansert og bærekraftig utvikling.
- Å være i naturen gjør simpelthen godt, den stimulerer våre sanser og positive følelser.

Har du noen gang tenkt over hvor ofte vi bruker metaforer fra naturen for å beskrive dagligdagse mentale prosesser? Vi orienterer oss i terrenget, vi finner vår sti gjennom krattet, vi er i en bølgedal eller vi blomstrer, ideer faller på god jord og spirer, vi står i motvind eller på bar bakke, og så videre.

Utendørs coaching sammen med lett fysisk aktivitet, høster av naturens positive innvirkning på oss og skaper synergier som hjelper folk videre. Dette er ganske enkelt helsefremmende på alle måter.



### Kort om Susanne Genneper

Jeg er opptatt av å romme hele mennesket, slik vi er både på jobb og privat. Med min metode bidrar jeg til å igangsette en positiv prosess som fører til en naturlig og bærekraftig endring hos deg. Ved å bruke naturen som miljø, lærer og inspirator forsterkes effekten.

Jeg er sertifisert coach (ECPC) og har 25 års erfaring med personlig og faglig utvikling for mennesker i organisasjoner. Min metodikk er inspirert av filosofiene bak regenerativ utvikling, biomimicry og skogsbading. Samtalene med meg ute i det fri, har en oppbyggende og umiddelbar positiv effekt og fremmer din bærekraftige utvikling.

### Min visjon

*- Jeg vil bidra til et samfunn der personlig og sosial utvikling inspireres av naturens regenerative og kreative egenskaper.*



... og hva sier de som har blitt coachet av meg? Sjekk [tilbakemeldinger](#).

**Ta kontakt for alt fra en uforpliktende samtale til skreddersøm for deg!**

Susanne M. Genneper, DL og coach. Tlf 99 28 99 93 - [post@getoutcoaching.com](mailto:post@getoutcoaching.com)