

Leer jezelf en je collega's beter kennen tijdens een ontspannende wandeling. Bijvoorbeeld tussen de middag of als teamuitje. Ook na het werk of in het weekend is de pauzewandeling een aanrader voor iedereen. Tijdens een wandeling van 3-5 km (op een plek die je zelf kiest) doe je eenvoudige oefeningen. Er zijn verschillende thema's, ontdek ze allemaal!

Over de wandeling High five

Wie wil jij een high five geven? De vijf vingers van je hand kunnen je van alles vertellen over jezelf en de ander. De wandeling is heel divers. Zo ga je bij deze pauzewandeling terugblikken naar mooie herinneringen, ervaar je waar je grens ligt en je leert waar jij voor gaat en voor staat. Je sluit de wandeling af met meer zelfkennis en een goed gevoel.

Je doet oefeningen in 2- of 3-tallen, individueel en met de hele groep. Aan het einde van de wandeling kijk je nog even samen terug op wat je gedaan, ontdekt en/of geleerd hebt.

www.depauzewandeling.nl

de pauzewandeling



CE

Samen op pad om even stil te staan