



TriA[®] Move. Motiveren of activeren.

Door *Reja Reijngoud*

Ronde 4 – nr. 53 PRAKTIJKSESSIE BUITEN

Reja Reijngoud verzorgt sinds 2004 vanuit Wandelcoach Nederland opleiding en training. Zij ontwikkelde de TriA[®] methode die door haar en anderen ingezet wordt bij begeleiding van mensen. De praktische- en ervaringsgerichte aanpak in combinatie met de natuur maakt dat doelen gemakkelijk gerealiseerd worden.

Wanneer je **de motivatie in jezelf** of bij anderen wilt aanspreken werkt dat het beste als je in beweging bent. De fysieke beweging ondersteunt namelijk het mentale deel waardoor er een complete ervaring ontstaat. De ontspanning, die een natuurlijke omgeving brengt, maakt dat je bewuster bent van wat er in je lichaam afspeelt, zodat je ook echt voelt wat goed bij jou past. Veel te vaak wordt er vanuit het hoofd een actie of doel bepaald, waarvan later blijkt dat men wel in actie kwam maar de intrinsieke motivatie er niet was en daarmee het doel uiteindelijk niet gerealiseerd werd.

We gaan tijdens de workshop heel praktisch- en ervaringsgericht met elkaar aan de slag aan de hand van een vraagstuk waar je een oplossing voor zoekt of een doel wat jij wilt bereiken. Stap voor stap doorloop je de 3 stappen van de TriA[®] methode. We gebruiken natuurlijke werkvormen bij het inzicht verkrijgen in wat jij werkelijk wilt.

Je gaat naar huis met een stappenplan wat je eventueel kunt inzetten bij het geven van je trainingen en workshops. Tevens heb je ten aan zien van je vraagstuk of doel een concrete, haalbare actie bepaald en is je motivatie duidelijker.