

## Programma's

### **Kennismakingswandeling:**

Een wandeling om kennis te maken met mij en met wandelcoaching.

### **Wandelend stilstaan bij wat je beweegt:**

Zes wandelingen aangevuld met huiswerk-opdrachten. Gericht op persoonlijke ontwikkeling en effectiviteit, zingeving en leiderschap.

### **Ontdek je talent en wie je bent:**

Loopbaan wandelcoach programma van vier wandelingen aangevuld met huiswerk-opdrachten.

### **Wandelcoachtraject op maat:**

Toegespitst op jouw specifieke vragen. Aantal wandelingen in overleg.

### **Het lopende team:**

Een teamwandelcoachprogramma gericht op samenwerking. Op maat gemaakt in overleg met opdrachtgever en team.

### **Uitwaaien en opladen:**

Een intensief wandelcoachprogramma dat start met een midweek Terschelling. Intensief werken in de natuur, individueel en in groepsverband. Vervolg in de Broekpolder.

### **Groepswandelingen:**

Regelmatig terugkerende (thema) groepswandelingen. Een mooie manier om kennis te maken met wandelcoaching.

### **Stiltewandelingen:**

In stilte de natuur ervaren en je aandacht richten op het hier en nu.



Tineke Franssen

Is geregistreerd supervisor bij de Landelijke Vereniging voor Supervisie en Coaching en als Erkend Coach opgenomen in het register van de Kamer voor Coaching bij ST!R. Loopbaan wandelcoachtrajecten doet zij voor Het Coachbureau in Utrecht.

### **Waar**

De wandelingen vinden plaats in de Broekpolder in Vlaardingen of in de Amelisweerd in Bunnik. Andere wandellocaties zijn in overleg mogelijk.

Meer informatie over programma's, agenda en werkwijze vind je op mijn website: [www.tinekefranssen.nl](http://www.tinekefranssen.nl)

Heb je vragen? Bel of mail me!

**tineke franssen**

coaching - wandelcoaching - supervisie  
training - interim management

Hogelaan 21, 3134 VJ Vlaardingen

Tel. 06 491 308 03

E-mail: [info@tinekefranssen.nl](mailto:info@tinekefranssen.nl)

[www.tinekefranssen.nl](http://www.tinekefranssen.nl)



# Wandel coaching

**...kleine stapjes  
op weg naar  
grote veranderingen...**



**tineke franssen**

coaching - wandelcoaching - supervisie  
training - interim management



# Wandelend stilstaan bij wat je beweegt

Iedereen kent wel situaties waarin het even wat minder gaat. Bijvoorbeeld in het persoonlijk functioneren, in de samenwerking met collega's of de leidinggevende of in de balans tussen werk en privé activiteiten.

Je hebt het gevoel dat je niet uit de verf komt, je voelt je niet gezien of gehoord en je merkt steeds vaker dat je met tegenzin naar het werk gaat. Je ervaart "hobbels op je pad" of twijfelt over een nieuwe richting die je op wilt gaan...

Herken je jezelf in dit verhaal? Dan zou een traject wandelcoaching iets voor je kunnen betekenen.

## Wandelcoaching: letterlijk én figuurlijk op pad gaan

We gaan naar buiten, de natuur in, we gaan wandelen! Al lopend brengen we in kaart hoe je wilt dat jouw (werk)situatie er in de toekomst uit gaat zien. We focussen op de kleine, haalbare stappen die je kunt zetten om die gewenste situatie te bereiken. Samen bekijken we de mogelijkheden die aansluiten bij jouw wensen, talenten en krachten. En we zoeken naar oplossingen die je zelf al in huis hebt, maar misschien nog te weinig toepast.

## Waarom wandelen?

Een natuurlijke omgeving heeft een positieve invloed op mensen. Natuur is altijd in beweging en maakt ook beweging in ons los. De natuur helpt je om helderder te denken, te ontspannen en nieuwe energie op te doen. Verschillende studies tonen aan dat bewegen een positieve invloed heeft op onze mentale gezondheid.

Wandelend in de natuur neem je afstand van je dagelijkse beslommeringen. Je gedachten ordenen zich makkelijker en als vanzelf valt alles op zijn plek. Het is prettig dat je elkaar tijdens het wandelen niet voortdurend aan hoeft te kijken.



**Gedachten die ons tijdens het wandelen invallen zijn waardevol.**

## Wie loopt zet stappen!

Na een traject wandelcoaching heb je zicht op hoe je weer verder kunt op je pad. Je bent je bewust van je kwaliteiten en je talenten en je weet waar je krachten en beperkingen liggen. Je ervaart meer mogelijkheden om zelf invloed uit te oefenen op je (werk)situatie.

Mensen die bij mij een traject wandelcoaching hebben gedaan ervaren dat ze meer ontspannen zijn. Zij gaan weer zelfverzekerd en met plezier naar hun werk. Zij hebben meer zelfkennis en kunnen beter met lastige situaties omgaan.

