

# Kleine stapjes kunnen leiden tot grote veranderingen

**Iedereen kent wel situaties waarin het even wat minder gaat op het werk. Bijvoorbeeld in het persoonlijk functioneren, in de samenwerking 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.**

**'Wandelend stilstaan bij wat je beweegt'**  
Je doet er een schepje bovenop, gaat nog meer je best doen en je slikt je irritaties weg. Tot je merkt dat je thuis niet zo veel meer kunt hebben van je kinderen of partner. Herken je jezelf in dit verhaal? Dan zou een traject wandelcoaching met Tineke Franssen iets voor je kunnen betekenen.

## WANDELCOACHING IS LETTERLIJK ÉN FIGUURLIJK OP PAD GAAN

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

## WAAROM WANDELEN?

Wandelen heeft veel voordelen. Je komt los van je werkruimte. Je neemt letterlijk meer afstand van je dagelijkse beslommeringen. Terwijl je loopt, kun je makkelijker je gedachten ordenen en tot andere inzichten komen. Verschillende studies tonen bovendien aan dat bewegen een positieve invloed heeft op onze mentale gezondheid. Je ervaart meer ontspanning en doet nieuwe energie op.

## WEER MET PLEZIER NAAR JE WERK

Dankzij het wandelcoaching programma 'Wandelend stilstaan bij wat je beweegt', kun je met hernieuwd plezier aan het werk gaan en energie overhouden voor andere activiteiten.

Je hebt meer zicht op je wensen en je talenten en je ervaart meer mogelijkheden om zelf invloed uit te oefenen op je werksituatie.

Het wandelcoaching programma omvat 6 wandelingen, aangevuld met thuisopdrachten en oefeningen. De wandelingen vinden plaats in de Broekpolder in Vlaardingen.

## KOSTEN

Werkgevers zijn zich bewust van de kracht van (wandel)coaching. Zij zijn vaak bereid de kosten van een traject op zich te nemen, omdat de kans op uitval door ziekte wordt verkleind en zij ook baat hebben bij krachtige medewerkers die met plezier naar hun werk gaan.

Lezers van 'Slimm Gezond' die in april of mei 2012 starten met een wandelcoaching traject ontvangen een korting van 15 % op vertoon van dit artikel

Tineke Franssen is geregistreerd als supervisor/coach bij de Landelijke Vereniging voor Supervisie en Coaching en zij is als Erkend Coach opgenomen in het register van de Kamer voor Coaching bij ST!R. In 2007 vestigde zij zich als zelfstandig (wandel)coach.

Wil je meer informatie over het programma of wil je een afspraak maken voor een kennismaking? Neem contact op via [info@tinekefranssen.nl](mailto:info@tinekefranssen.nl) of 06 49130803

Voor meer informatie kun je ook kijken op [www.tinekefranssen.nl](http://www.tinekefranssen.nl)



*Mensen die door Tineke gecoacht werden, ervaarden het programma als zeer positief. Een greep uit de reacties:*

*'Het was prettig dat je elkaar niet voortdurend aan de hand te kijken.'*

*'Al wandelend en voor me uit pratend, kwam ik sneller tot nieuwe inzichten.'*

*'De niet-oordelende houding van Tineke en de vragen die mij bewust maakten van het effect van mijn eigen handelen, hebben me erg geholpen.'*

Tineke Franssen  
Hogelaan 21  
3134 VJ Vlaardingen  
Tel. 06 49130803  
[info@tinekefranssen.nl](mailto:info@tinekefranssen.nl)  
[www.tinekefranssen.nl](http://www.tinekefranssen.nl)