



Nieuwsbrief 12, november 2014

Wandelcoaching werkt!



Op 3 oktober werden de eerste resultaten bekend van het 1^e wetenschappelijke onderzoek naar wandelcoaching!

Agnes van den Berg, Hoogleraar Natuurbeleving, deed onderzoek naar de effecten van het wandelcoachprogramma 'Ontdek je talent en wie je bent'. Uit het onderzoek blijkt dat wandelcoaching een beduidend positief effect heeft op de ontwikkeling, verandering en het welzijn van coachees.

Plezier in het werk neemt toe net als de mate waarin coachees bevlogenheid, zelfvertrouwen en tevredenheid ervaren neemt toe.

Het effect van wandelcoaching is niet alleen afhankelijk van het wandelen in een groene omgeving. De motivatie en inzet van de coachee, de huiswerkopdrachten en de relatie blijken belangrijke factoren die het succes van het traject mee bepalen.

Een eerste korte impressie van de middag en het onderzoeksresultaat is te lezen op www.coachbureau.nl en www.hetgroenemedicijn.nl en www.agnesvandenbergnl.nl



Ik ben blij verrast als ik een mail ontvang van Jente.

Wat mooi! Ze maakt waar, waar van ze ten tijde van ons wandeltraject van droomde. De tijd was er toen nog niet rijp voor maar het zaadje was geplant en is zich gaan ontwikkelen.

‘Tineke, je snapt natuurlijk wel dat dit ook een uitvloeisel is van onze gesprekken! Dank!’, schrijft Jente in haar mail.

Jente werkt als therapeutisch werkplaatsleider met volwassenen met een verstandelijke beperking in een door haar zelf opgezette tuinwerkplaats bij een grote zorginstantie. Ze geniet van het buiten werken en zet zich al jaren met passie en enthousiasme in voor haar cliënten. Jente trekt de kar en is nooit te beroerd om een taak op zich te nemen.

Dan krijgt ze een ongeluk. Nu is Jente met een whiplash en fysieke burn-out zelf aan de beurt voor een uitgebreide begeleiding in een revalidatiecentrum. Als zij een intensief proces doorlopen heeft en weer aan het werk gaat, merkt ze dat haar passie en enthousiasme verdwenen zijn.

En zo komt ze bij mij terecht. Ze wil onderzoeken welke andere mogelijkheden er voor haar zijn.

Lees [hier](#) hoe het wandelcoachtraject ‘Ontdek je talent en wie je bent’ met Jente verloopt.



Vier wandelingen op weg naar plezier in je werk! Ontdek je talent en wie je bent. Drie jaar geleden ben ik samen gaan werken met Hilde Backus van Het Coachbureau in Utrecht. Hilde ontwikkelde het loopbaantraject ‘Ontdek je talent en wie je bent’ en schreef het boek “Op weg naar plezier in je werk”. Daarnaast verzorgt zij de opleiding ‘Wandelcoach worden’.

www.coachbureau.nl



Stiltewandelingen in de Broekpolder

Data: (onder voorbehoud)

- zondag 23 november van 8.00 - 9.30 uur
- zondag 14 december van 8.00 - 9.30 uur



Er zijn geen kosten aan de stiltewandelingen verbonden.

Je kunt jezelf van tevoren aanmelden met behulp van het [contactformulier](#).

De wandelingen gaan alleen door bij voldoende deelnemers.

Aanmelding kan tot twee dagen voor de geplande wandeling.

Tineke Franssen
Hogelaan 21
3134 VJ Vlaardingen
T: 06 49130803
E: info@tinekefranssen.nl
www.tinekefranssen.nl

Je ontvangt deze nieuwsbrief omdat je in mijn adresbestand staat of ooit van mijn diensten gebruik hebt gemaakt.

Als je je gegevens wilt wijzigen (naam of emailadres) dan kun je dat [hier](#) doen.

Als je je wilt uitschrijven voor mijn nieuwsbrief dan doe je dat [hier](#).

Ontvang je deze nieuwsbrief van vrienden of bekenden en wil je hem zelf voortaan ook ontvangen meld je dan [hier](#) aan.