



Nieuwsbrief 19, maart 2016

Voorjaarskriebels



Je hebt van die dagen in het voorjaar
Het buitenzijn lonkt en het begint gewoon te kriebelen

De natuur die langzaam ontwaakt
Fris groen
zingende vogels

De zon
Warme stralen
Schittering, leven, groeikracht

Lentekriebels

Zijn
Buiten zijn
Stil zijn
Onderdeel zijn
Van de natuur, die prachtige natuur
Gewoon zijn
Zoals je bent
Net als die boom
Of die fluitende vogel
En als die schitterende stralen van de zon



Transitie in de zorg

Leonie (37) zwoegt en tobt. Ze had het naar haar zin, als psycholoog en casemanager in de jeugdzorg. Ze zette haar kennis en kwaliteiten in om de problematiek binnen een gezin nauwkeurig in kaart te brengen, passende hulp aan te vragen en de behandelaars te coachen en te adviseren. Maar dan komt de transitie in de zorg.

Door de transitie komt de zorg in handen van de gemeente. Dat zet alles op zijn kop. Haar functie verdwijnt en zij krijgt een nieuwe rol. Leonie gaat werken in een wijkteam als Jeugd- en Gezinscoach. Een andere functie, een andere doelgroep, andere problematiek. Leonie zet haar beste beentje voor en probeert de leuke kanten te zien: er valt immers van alles te ontwikkelen en de nieuwe collega's zijn prettig.

Ondertussen werkt Leonie hard, voelt zich verantwoordelijk en de druk loopt op. Ze wordt doodmoe maar ziek zijn is geen optie. Er zijn veel gezinnen die op hulp wachten. Leonie zet er nog een tandje bij. Langzaam sluipen twijfels in haar hoofd: 'Wil ik dit wel?' 'Kan ik dit wel?'

Dan wordt ze somber. Ze voelt de energie uit haar lichaam verdwijnen. Ze deelt haar zorgen niet met anderen. Mensen horen liever de successen, denkt ze. Ze voelt zich heel alleen. En dan opeens gaat het niet meer. Ze is op....

Lees [hier](#) hoe het wandelcoachtraject met Leonie verloopt.



Ontdek je Talent

Vier wandelingen op weg naar plezier in je werk! Ontdek je talent en wie je bent. Vijf 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 | Tineke@coachbureau.nl.



Re-integratie wandelingen

Als onderdeel van een hersteltraject bij een burn-out

Een combinatie van wandelen, natuurbeleving en coaching waarbij de nadruk ligt op:

- Vertragen
- Energie opdoen
- Bewegen
- Verwonderen
- Stil zijn
- Stapjes zetten

Meer informatie? Mail me: info@tinekefranssen.nl.

Wil je ook even afstand nemen van je werk en opladen in de natuur?

Ga een keer mee met een stiltewandeling of maak een afspraak voor een kennismakingwandeling.

Wil je meer weten over het effect van de natuur en wandelen?

Lees bijvoorbeeld: 'Het wonder van wandelen' van Didi Joppe, ten Have, 2006



Stiltewandelingen in de Broekpolder

Data: (onder voorbehoud)

- zondag 17 april van 7.00 - 8.30 uur
- zondag 08 mei van 7.00 - 8.30 uur
- zondag 12 juni van 7.00 - 8.30 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.