

Nieuwsbrief 26, november 2017

De kracht van even stil zijn



In stilte starten met het wandelcoach- of supervisiegesprek
Zodat je even kunt overschakelen
Zodat je even kunt voelen hoe het met je is en wat je wilt bespreken
Zodat het gaat over waar je wilt dat het over gaat
Zodat je opmerkt waar je bent en wat de natuur met je doet.

Wees eens stil en luister.
Wat hoor je?
Wees eens stil en voel.
Wat wordt je gewaar?
Wees eens stil en kijk,
Wat zie je?

Wandelen in stilte.
Op adem komen, in stilte.
Stil worden en stil zijn.

Aandacht voor jouw vraag tijdens de coachwandeling.
Stappen zetten vanuit wensen en verlangens.
Durven loslaten en het avontuur aangaan.

Wil jij ook een keer stil zijn en onderzoeken welke stappen jij kunt zetten?
Neem contact op: info@tinekefranssen.nl .

Zomaar wat quotes uit mails die ik de afgelopen weken in mijn mailbox kreeg:

Met Nynke wandelde ik in het begin van dit jaar. We sloten het traject af in juni en twee weken terug ontving ik een mooie mail.

“Het is alweer een tijdje geleden dat we de laatste wandeling hebben gemaakt. Hier is veel veranderd ondertussen en ik dacht laat ik je eens een update sturen.

Ik type deze mail vanuit ons nieuwe huis in Bolsward. Sinds kort zijn we officiële inwoners van Friesland. A. kon per 1 september beginnen met zijn nieuwe baan in Harlingen. Ik was in Vlaardingen met de kinderen, werk en alle verhuisdozen. Een hele drukke, maar mooie periode. Het is goed gegaan, alle ballen in de lucht kunnen houden en uiteindelijk een voorspoedige verhuizing gehad. Geeft veel zelfvertrouwen.

Ik heb mijn baan opgezegd. Bovendien wilde ik even "pauze" om er in deze eerste weken volledig te kunnen zijn voor de kinderen. Hoewel het prima gaat, ben ik erg blij met de rust die het me geeft. Spannend en onzeker, maar ik heb er wel vertrouwen in dat ik weer wat vind. Ben rustig aan het kijken, tot nu toe één leuke, serieuze vacature gezien. Weet wel dat onze gesprekken er toe hebben bijgedragen dat ik deze gok durf te nemen. Ik heb meer inzicht en vooral vertrouwen in mezelf gekregen. Heel erg blij mee.”

Met Martin startte ik een traject in 2015. Hij was van plan zijn zaak te verkopen en wilde onderzoeken wat hij daarna kon gaan doen. Een maand geleden ontving ik een mail van hem.

“Het is nu 1 jaar geleden, dat ik mijn zaak heb verkocht. Lekker op vakantie geweest, hoofd leeg maken en geen verplichtingen aangegaan.

In mei een aantal keren als assessor examens op een ROC afgenomen. Heel leuk om te doen.

Voor de zomervakantie contact opgenomen met opleidingen, om te vragen wat wij voor elkaar kunnen betekenen. Bij dit gesprek had ik heel veel aan de conclusies van ons traject.

Ik mag nu als invalkracht werken op een Vakschool. Mijn ‘droomdag’ is zonder het te beseffen uitgekomen”.

En Tim, die ik 2 maanden geleden voor het laatst sprak:

“Ik ben wél het gesprek aangegaan en mag in het nieuwe jaar gaan toe werken naar een promotie als senior/relatiemanager. Dus dat is erg goed nieuws!”



Vier wandelingen op weg naar plezier in je werk! Ontdek je talent en wie je bent.
zes 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

Met een kleine groep lopen we stil en mindfull door de polder. De natuur is aan het ontwaken, de zon komt op, voetstappen zijn hoorbaar net zoals de vogels die fluiten. In de verte zijn loeiende Schotse Hooglanders hoorbaar. De wind is voelbaar op huid en door je haar. De aandacht is naar binnen gericht, het enige dat 'moet' is lopen.

Data: (onder voorbehoud)

- | | |
|----------------------|---|
| - Zondag 10 december | van 7.30 - 9.00 uur |
| - Zondag 28 januari | van 7.30 - 9.00 uur |
| - Zondag 18 februari | van 7.30 - 9.00 uur |
| - Zondag 18 maart | van 7.00 - 8.30 uur (in
samenpraak met Federatie
Broekpolder) |

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.

Anmelding 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.