

Nieuwsbrief 09, mei 2014

Buiten in beweging zijn en in beweging komen!



Er is steeds meer aandacht voor: buiten in de natuur zijn is gezond!
Groen doet goed en de natuur werkt helend.
Ik merk het iedere dag weer als ik met mijn coachcliënten de polder in trek.

Wandelend door de natuur, komen de wensen, verhalen en inzichten.
“Wat praat het toch veel makkelijker, wandelend, buiten”, een veelgehoorde opmerking.

Door het in beweging zijn, soms ook in stilte, lukt het veel beter om te voelen. Om stil te staan bij waar het werkelijk om gaat in ons leven.

In de natuur is iedere dag anders.
De manier waarop het licht valt, de wind waait, de zon schijnt, de blaadjes tevoorschijn komen, de vogels hun lied fluiten en de warmte of natte kou je huid beroert.



Broekpolder



Terschelling



Hooglanders op je pad

Het is als de veranderingen waar wij in ons werk en leven ook dagelijks mee te maken krijgen. Hoe verhouden wij ons daartoe?

Wat gebeurt er met je na die wolkbreuk?

Wat doe je met 'beren op je pad'?

Lukt het om mee te gaan in de stroom van het leven, om kansen te zien, daar waar je in eerste instantie denkt dat veranderingen bedreigend zijn ?

Kijken, anders kijken.

Naar je wensen, talenten en mogelijkheden!

Ben jij daar ook aan toe?

Neem contact met me op voor meer informatie info@tinekefranssen.nl.

Als ik Els (39) voor het eerst spreek, is zij al bijna een jaar thuis vanwege een burn-out. Ze werkt zeven jaar als communicatie medewerker voor een sportbond wanneer ze uitgeput raakt.

Een organisatieverandering brengt een onhandige taakverschuiving met zich mee. Els klaagt niet, werkt hard, steeds harder. Er moet zo veel gebeuren. Ze wil het goed doen, maar voor haar gevoel doet ze alles maar half. Het geeft een onbevredigend gevoel. En dan opeens, lukt er niets meer. Ze is op.

Lees [hier](#) hoe het wandelcoachtraject 'Ontdek je talent en wie je bent' met Els 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.



Zaterdag 7 juni Stiltewandeling in de Broekpolder

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.