

# Tineke Franssen

wandelcoaching - wandelsupervisie - training



## Tien jaar wandelend in gesprek

2010 - 2020

Stromen zoals het water, loslaten met de storm, gevoed worden  
door het zonlicht, winterse momenten van bezinning.  
Inzien dat omgevallen en wat oudere bomen een voedingsbodem zijn  
voor veel leven en groei.



### Hoe het begon

In 2010 start ik met mijn eerste twee trajecten buiten. Als supervisor en coach ben ik al sinds 2000 aan het werk. In eerste instantie een aantal trajecten naast mijn baan als manager in de jeugdhulpverlening en sinds 2007 als ZZP-er.

Het wandelend in gesprek gaan, trekt me enorm aan. Ik ben zelf een gepassioneerd wandelaar. Ik zoek vooral naar een manier hoe ik die gesprekken wandelend het best kan vorm geven.

Tijdens een training ‘Oplossingsgericht werken’ maak ik kennis met Hilde Backus die wandelend in gesprek is met haar coachees. Tijdens onze intervisiebijeenkomsten leren we elkaar beter kennen en raak ik nog enthousiaster om ook te gaan wandelen met mijn supervisanten en coachees.



## Van binnen- naar buitencoach/supervisor in de Broekpolder

Ik ga het doen! Al wandelend zoek ik mijn weg samen met mijn coachees en supervisanten. Niet iedereen wil direct mee op pad. In 2010 zijn er twee mensen die in zijn voor het avontuur van 'wandelend in gesprek' zijn.

In 2011 start ik met de trajecten 'Wandelend stilstaan bij wat je beweegt' link en door mijn samenwerking met Hilde Backus ga ik het loopbaantraject 'Ontdek je talent en wie je bent' doen voor het Coachbureau en voor mijn eigen klanten.

In 2012 besluit ik alleen nog maar wandeltrajecten aan te bieden, ik stop met interim management en richt me volledig op individuele trajecten en teamcoachtrajecten die buiten plaatsvinden.

Sinds die tijd heb ik met meer dan 275 mensen een wandelcoach- of supervisietraject gedaan.

Naast de individuele trajecten waren er wandelingen met de herder en zijn kudde, stilte-wandelingen, mindfulness wandelingen, teamcoachwandelingen en intervisiewandelingen.

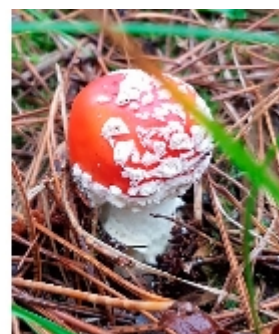


## Het voordeel van wandelend coachen in de natuur

Zelf heb ik jaren geleden al ontdekt hoe fijn het is om te wandelen. De vakanties breng ik wandelend door. Meditatief, openstaand voor de omgeving, loskomend van het werk en dingen waar ik me druk over kan maken.

Wandelen is onderdeel geworden van mijn leven. Wandelend zet ik zaken op een rijtje, wandelend onderzoek ik mijn gevoelens, wandelend kom ik tot inzichten en wandelend ervaar ik verbinding met de natuur om mij heen.

Wandelen blijkt ook voor mijn coachees en supervisanten een meerwaarde te geven aan het gesprek dat we voeren.





De belangrijkste voordelen die de mensen waarmee ik gewandeld heb, noemen:

- *Het is fijn dat je naast elkaar loopt en elkaar niet de hele tijd hoeft aan te kijken. Het zorgt voor een vrij gevoel, je let minder op de reactie van de ander.*
- *Het in beweging zijn helpt om de gedachten ook meer te laten gaan. Er ontstaat meer ruimte in het denken.*
- *Door de rustige start van de wandeling kan ik loslaten waar ik mee bezig was en veel meer voelen hoe het met me gaat in het hier en nu.*
- *De natuur is zonder oordeel, alles is goed zoals het is, met dat gevoel ga ik zelf ook naar huis. Goed zoals ik ben.*
- *De metaforen en natuuroefeningen dragen bij tot mooie inzichten die op een andere manier bijblijven. De beelden zijn enorm krachtig.*

En het is wetenschappelijk bewezen: Agnes van de Berg is omgevingspsycholoog en hoogleraar natuurbeleving in Groningen, gespecialiseerd in onderzoek naar natuur en gezondheid. Zij deed ook onderzoek naar de effecten van wandelcoaching. Als wandelcoach, werkend voor Het Coach Bureau, deed ik samen met mijn coachees mee aan het onderzoek.

*“Wandelcoaching, of wandelend coachen in een natuurlijke omgeving, is één van de snelst groeiende vormen van groene zorg. Uit een gecontroleerde evaluatie van het wandelcoach programma van Het Coach Bureau voor gestreste werknemers blijkt dat wandelcoaching meetbaar effectief is. Deelnemers aan de wandelcoaching vertonen o.a. meer herstel van stress en burn-out dan een controlegroep die geen coaching kreeg. Ook had de wandelcoaching positieve effecten op hoop, zelfwaardering, mindfulness, en tevredenheid met het leven. De deelnemers geven aan dat de natuurlijke omgeving een belangrijke ondersteunende rol heeft in deze effecten.”*

Meer informatie: [Effectmeting Wandelcoaching](#)



*Boeken over wandelen in de natuur en wat het ons brengt: er verschijnen steeds meer publicaties.*

## Wandelcoachopleiding en de opleiding tot Register Wandelcoach



De samenwerking met Hilde Backus van het [Coachbureau](#) gaat verder. Sinds 2017 ben ik als co-trainer en coach/supervisor betrokken bij de opleiding van Wandelcoaches en Register wandelcoaches. Steeds meer mensen ervaren het positieve effect van het wandelend coachen en steeds meer wandelcoaches vestigen zich in het land. Ieder met een eigen doelgroep en regio. Hoe mooi is het om nu, na 10 jaar wandelcoachen andere mensen mee op te leiden in deze prachtige en waardevolle manier van coachen.

## Stiltewandelingen



Na 8 jaar één maal in de maand een stiltewandeling op de vroege zondagochtend, heb ik eind 2019 besloten hier voorlopig mee te stoppen. Zo af en toe zal er een stiltewandeling door mij gegeven worden als vrijwilliger bij de pool van Broekpoldergidsen in Vlaardingse. En uiteraard zijn stiltewandelingen op aanvraag mogelijk.





## Vrijwilligerswerk: Broekpoldergids voor de Federatie Broekpolder

Naast mijn professionele wandelingen ben ik sinds 2012 als vrijwilliger actief voor de **Federatie Broekpolder**. In de rol van Broekpoldergids ga ik regelmatig met groepen de polder in op zoek naar verrassende bloemen, planten, paddenstoelen, vogels en de Schotse Hooglanders. Struinend door de natuur, verwondering over de veelheid, schoonheid en verscheidenheid die de natuur in de Broekpolder ( midden in de Randstad) te bieden heeft.

Een gebied dat me aan het hart gaat en waar ik me heel graag voor blijf inzetten en mensen mee naar toe neem.



*Judasoor, mossen, met de loupe van dichtbij bekijken, bloeiende hazelaar*

## Toekomstmuziek

Wie had dat 13 jaar geleden gedacht? Een sprong in het diepe, los van steeds groter groeiende organisaties. Mijn eigen weg zoekend in de wereld van coaching en supervisie. Staand voor kwaliteit, voortdurend bezig met scholing en eigen intervisiegroepen. Gevoed door studiedagen, cursussen, collega's en cliënten.

Nieuwe dingen doen, soms stressvol, alleen wandelend in de natuur en zien dat ook de natuur voortdurende veranderd en in beweging is.

Stromen zoals het water, loslaten met de storm, gevoed worden door het zonlicht.

Inzien dat omgevallen en wat oudere bomen een voedingsbodem zijn voor veel leven en groei.

Op mijn eigen wijze vorm gevend aan de begeleiding van jong volwassenen die werken in de jeugdhulpverlening of zorg, managers die zoeken naar een passende vorm om de mens te blijven zien in grote organisaties.

Jonge en minder jonge professionals op zoek naar zingeving, verandering, vernieuwing en ook naar bewustwording van eigen verlangens, waarden en te maken keuzes.

Als 60 jarige kijk ik voorzichtig vooruit naar wat ik wel en niet meer wil doen, kies ik ruim ook voor wandelingen alleen en met Rob en neem ik zoveel mogelijk mensen mee naar buiten. Als coach, supervisor, trainer vrijwilliger, vriendin en buurvrouw.

Wandelen is een deel van mijn leven, ik kan niet meer zonder.

Wil je mee wandelen, of ken je iemand die dat zou willen?

Neem contact met me op of stuur mijn nieuwsbrief door - [info@tinekefranssen.nl](mailto:info@tinekefranssen.nl).



Ruim 275 wandelende coach- en supervisiegesprekken, teamcoaching in de natuur, co-trainer en coach bij 7 groepen van de Wandelcoachopleiding, co-trainer en supervisor bij 3 groepen van de Registeropleiding tot Wandelcoach, en zo'n 40 Stiltewandelingen verder.....

Tineke Franssen

T: 06 49130803

E: [info@tinekefranssen.nl](mailto:info@tinekefranssen.nl)

[www.tinekefranssen.nl](http://www.tinekefranssen.nl)

