



## INFORMATIE FOLDER COACHING



Iedereen kent wel een moment in zijn leven dat zij er zelf even niet goed meer uitkomt. Dit kan het gevoel zijn niet jezelf te zijn op dit moment, sombere gedachtes te hebben, dat dingen anders lopen dan dat je van tevoren had gedacht, waardoor je merkt dat je ermee blijft struggelen. Het maakt niet uit waar je op dit moment last van hebt, wat je wel weet is dat je het zelf op dit moment niet kan oplossen, maar daar wel behoefte aan hebt. We gaan samen kijken waar je tegen aanloopt, en actief aan de slag om hiermee om te gaan. Je zult tijdens de sessies allerlei hulpmiddelen krijgen waar je de rest van je leven mee verder kan, welke struggle je ook tegenkomt.

Iedereen is welkom! Of je nu een kinderwens hebt, (ongewild) kinderloos bent, een miskraam of abortus hebt meegemaakt, zwanger bent, moeder bent of deze stadia al door bent.

Gun jezelf een nieuwe kijk op jezelf en uiteindelijk een vrijer en ongecompliceerder leven.



## VOOR WIE?



Voor iedere vrouw, in iedere leeftijdscategorie, die even vastloopt, en merkt dat hulp hierbij fijn zou zijn. Je hoeft geen client bij ons te zijn om voor een coachingstraject te kiezen.

Herken je jezelf hierin?

### Persoonlijk

- Vind je het moeilijk om tegelijkertijd een goede moeder, partner en vriendin te zijn?
- Ben je ongewenst kinderloos?
- Heb je een miskraam of abortus gehad en merk je dat je hier lastig mee kan omgaan?
- Gebeurt er erg veel tegelijk in je leven?
- Valt de combinatie werk/gezin je zwaar?
- Kun je nauwelijks genieten?
- Loop je met dingen rond uit je verleden waar je over wilt praten?
- Heb je fobieën ontwikkeld?

### Tijdens de zwangerschap

- Valt de zwangerschap je tegen of loopt het niet zoals je verwacht of gehoopt had?
- Zit je niet lekker in je vel, maar weet je niet waar het door komt?
- Ben je onzeker of juist perfectionistisch?
- Zie je op tegen de bevalling of de periode daarna?

### Na de bevalling

- Is je bevalling traumatisch verlopen, en doet dat je pijn of maakt het je boos?
- Heb je het gevoel dat je moet wennen aan je moederrol?
- Heb je een kind gekregen dat veel zorg nodig heeft?
- Heb je een kind verloren?
- Voel je je somber, eenzaam of verdrietig?

- Heb je moeite om je te (ver)binden aan je kindje?

## COACHINGSTRAJECT



### Intakegesprek

We starten met het intakegesprek, waar we samen gaan kijken waar je tegen aan loopt ,en praten over de reden van jouw komst en wensen/dromen die je hebt. Aan het einde van het consult bepalen we samen je doel(en) en het vervolg van het traject. De vervolg afspraken zullen bestaan uit actief kijken waar de belemmeringen zitten, en hoe om te gaan met bijvoorbeeld angsten, controle verlies en/of traumatische ervaringen. Door middel van praten en oefeningen, maar ook het huiswerk dat je na iedere sessie mee krijgt, ga je eraan werken dat je inzichten krijgt en leert effectief om te gaan met vervelende gevoelens en gedachten. Belangrijk hierbij is dat we uitgaan van je eigen kracht. Als vrouwencoach loop ik als het ware een stukje in je leven mee.

Gemiddeld genomen bestaat het coachingstraject uit 4-6 sessies.



**DO SOMETHING  
TODAY THAT  
YOUR FUTURE  
SELF WILL  
THANK YOU FOR.**

*Our actions and decisions today will shape  
the way we will be living in the future.*

# PRAKTISCH



## COACHING

- ♥ Prijs: € 65,00 per sessie
- ♥ Avondtarief na 18.00 uur € 70,00
- ♥ Tijd: maximaal één uur per sessie
- ♥ Duur: wisselt uiteraard per persoon maar gemiddeld 4-6 sessies met afspraken om de 2 of 3 weken

## EMDR

- ♥ Prijs: €95,00 per sessie
- ♥ Tijd: maximaal 1,5 uur per sessie
- ♥ Duur: wisselt uiteraard per persoon maar gemiddeld 1 voorbereidings sessie en 1 a 2 EMDR sessies
- ♥ Adres: Edvard Munchweg 16b
- ♥ Vergoedingen: De ziektekostenverzekering vergoedt deze vorm van coaching niet. Voordeel hiervan is dat je gegevens niet hoeven te worden gedeeld met de zorgverzekeraar, en dat er geen diagnose nodig is voor een vergoeding. Wel kun je als ondernemer een zakelijke factuur krijgen voor in je bedrijfsadministratie. In dat geval zijn de sessiekosten zonder btw. Sommige werkgevers zijn bereid (een deel van) de coaching te vergoeden.
- ♥ Afspraak wijzigen of afzeggen minimaal 48 uur van te voren, anders ben je het volledige sessie bedrag verschuldigd.

# COACH



Angelique Kooij-Wiegers

Ik ben naast verloskundige opgeleid tot ACT coach (Acceptance Commitment Therapie), Bevalverwerkingspecialist en ben bevoegd om EMDR te geven.

Naast mijn werk als verloskundige vind ik het ontzettend waardevol om vrouwen die in een lastige periode in hun leven zitten doormiddel van coaching zichzelf weer in contact te brengen met hun eigen innerlijke kracht. Ik heb gemerkt dat juist door het werk als verloskundige we vaak struggles tegen komen. Ik vind de combinatie van verloskunde met het bezig zijn met de psyche een ontzettend waardevolle en mooi aanvulling.



# AFSPRAAK MAKEN?



Wil je graag een afspraak maken dan kan dit per mail of bel ons



[INFO@GEBORTE-ATELIER.NL](mailto:INFO@GEBORTE-ATELIER.NL)



036-7601277



