



Life Coaching – Groei vanuit jouw kern, met impact in werk én privé
Een traject dat verder reikt dan werk alleen

Life coaching begeleidt jou bij vraagstukken op het vlak van persoonlijk welzijn, zelfbeleving en levensrichting. Niet specifiek werkgerelateerd, maar versterkend voor alle domeinen van je leven. In jouw traject kun je onder andere werken aan:

- Innerlijke rust en zelfvertrouwen
- Herkenning en benutting van jouw talenten en kwaliteiten
- Lichaamsbewustzijn: signalen voelen, grenzen ontdekken en balans ervaren
- Positiever leven – authentiek uiten wie jij bent, duurzaam keuzes kunnen maken
- Oude gedragspatronen herkennen én doorbreken
- Je weg hervinden na verlies of rouw

Van dit groeiproces profiteer je zowel op werk als in je privéleven – je wordt meer wie je bent, je maakt keuzes die kloppen en je straalt dat ook uit in relaties, werk en vrije tijd.

Waarom kiezen cliënten voor life coaching?

Veel cliënten voelen intuïtief: er zit meer in mij dan eruit komt. Ze willen:

- Loskomen van oude patronen en belemmerende overtuigingen
- Meer balans en energie ervaren
- Leven en keuzes maken vanuit hun éigen waarden
- Weer in contact komen met hun kracht, lijf en richting
- Niet alleen 'doorgaan', maar bewust en in verbinding leven
- Weer richting vinden na een periode van verlies, afscheid of rouw

Wat maakt mijn aanpak uniek?

- Persoonlijk en professioneel:
- Ik werk vanuit mijn accreditatie bij de **NOBCO** (Nederlandse Orde van Beroepscoaches). Dat betekent dat veiligheid, vertrouwelijkheid en kwaliteit gegarandeerd zijn.
- Maatwerk: ieder traject is uniek. We stemmen de inhoud en werkwijze af op jouw vraag.
- Veilige setting: of we nu wandelen, online werken of op locatie – jij mag zijn wie je bent.
- Integrale aanpak: denken, voelen én doen komen samen.
- Lichaamsbewustzijn en reflectie: je leert luisteren naar je lijf, herkennen wat speelt, en anders kiezen.

Veelvoorkomende thema's:

- Jezelf sterker voelen en zelfvertrouwen opbouwen | Wat zegt jouw lijf?
- Sterke punten ontdekken, waar knippert jouw intrinsieke kracht? Lichaams- en emotiebewustzijn
- Positie kiezen vanuit positiviteit: wat maakt jou gelukkig?
- Oude gedragspatronen herkennen en loslaten
- Grenzen aangeven en bewuste keuzes maken
- Meer balans voelen in je lijf, geest en dagelijks leven
- Jezelf hervinden na een periode van verlies of rouw

Wat levert het je op?

- Meer rust, richting en zelfvertrouwen
- Zichtbaarheid in werk én privé – je laat jezelf echt zien
- Bewuste keuzes vanuit jouw waarden
- Balans en energie, lijf en emoties
- Loslaten van oude patronen die je niet meer dienen
- Een duurzame verandering met impact

Hoe ziet het traject eruit?

Aantal sessies: dit is een maatwerktraject. Op basis van een intakegesprek geef ik een indicatie van het aantal sessies dat past bij jouw vraag en tempo.

Duur en vorm: sessies van ca. 60–75 minuten, wandelend in de natuur, op locatie of online.

Durf jij de stap te zetten?

Veranderingen beginnen bij jouw eerste stap.

Je hoeft het niet alleen te doen.

Ik maak graag een gratis oriënterende afspraak met je. Tijdens dit gesprek kijken we of er een klik is, wat jij nodig hebt en hoe ik jou daarbij kan ondersteunen.

Sessies in Rosmalen of Den Bosch, wandelcoaching in de natuur of online
NOBCO en Noloc geaccrediteerd; veiligheid, vertrouwen en kwaliteit gegarandeerd



Monique

Tel: 06 10 777 687 | monique@coachingloopbaancoaching.nl