



COACHINGS PRAKTIJK

ANGÉLIQUE KOOIJ

TRAUMA - SYSTEMISCHE COACHING -
BEVALLINGSVERWERKING - ACT - EMDR

COACHINGSPRAKTIJK

ANGÉLIQUE KOOIJ

Iedereen kent wel een moment in zijn leven dat je 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. Als (trauma)coach gaan we 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.





VOOR WIE?

Iedereen is welkom!

Zowel mannen als vrouwen. Of je nu een kinderwens hebt, (ongewild) kinderloos bent, een miskraam of abortus hebt meegemaakt, zwanger bent, vader of moeder bent of deze stadia al door bent. Gun jezelf een nieuwe kijk op jezelf en uiteindelijk een vrijer en ongecompliceerder leven.

WWW.ANGELIQUEKOOIJCOACHING.NL

SOORTEN COACHING

SYSTEMISCHE COACHING



A blue square card with a white border. At the top, the text 'SYSTEMISCHE COACHING' is written in a white, elegant serif font. Below the text is a white silhouette of a family consisting of a man, a woman, and a child, standing together. A small gold heart is positioned above the family. The card is pinned to the background with a white paper tab at the top and a brown circular fastener at the top center.

ANGSTCOACHING



A blue square card with a white border. At the top, the text 'ANGSTCOACHING' is written in a white, elegant serif font. Below the text is a white silhouette of a person standing with their hands on their head, suggesting distress or anxiety. A small gold heart is positioned on the person's chest. The card is pinned to the background with a brown circular fastener at the top center.

MANNENCOACHING



A blue square card with a white border. At the top, the text 'MANNENCOACHING' is written in a white, elegant serif font. Below the text is a white silhouette of a man sitting on the floor, leaning against a wall. A small gold heart is positioned on his chest. The card is pinned to the background with a brown circular fastener at the top center.

STRESSCOACHING




A blue square card with a white border. At the top, the text 'STRESSCOACHING' is written in a white, elegant serif font. Below the text is a white silhouette of a person sitting at a desk, looking down with a distressed expression. A small gold heart is positioned on the person's chest. The card is pinned to the background with a brown circular fastener at the top center.

VROUWENCOACHING



A blue square card with a white border. At the top, the text 'VROUWENCOACHING' is written in a white, elegant serif font. Below the text is a white silhouette of a pregnant woman standing. A small gold heart is positioned on her belly. The card is pinned to the background with a white paper tab at the top and a brown circular fastener at the top center.

ZORGVERLENERS



A blue square card with a white border. At the top, the text 'ZORGVERLENERS' is written in a white, elegant serif font. Below the text is a white silhouette of a caregiver standing next to a person who appears to be in a wheelchair or being supported. A small gold heart is positioned above the person being cared for. The card is pinned to the background with a brown circular fastener at the top center.

ZELFONTWIKKELING



- Gebeurt er erg veel tegelijk in je leven?
- Valt de combinatie werk/gezin je zwaar?
- Heb je (soms) moeite met genieten of je laten gaan?
- Loop je met dingen rond uit je verleden waar je over wilt praten?
- Heb je fobieën ontwikkeld?
- Heb je concentratieproblemen en moeite met overzicht houden
- Ben je vergeetachtig of vergeet vaker afspraken
- Heb je stemmingswisselingen: Je bent sneller geïrriteerd, boos of emotioneel
- Heb je slaapproblemen: Je slaapt slecht, komt moeilijk in slaap of wordt vaak wakker ondanks dat je moe bent
- Gevoel van onzekerheid: Over jezelf of je functioneren
- Race tegen de klok: Je werk of studie kosten jou veel tijd
- Ervaar je Isolement: Je vermijdt hobby's of sociale contacten
- Heb je lichamelijke klachten: Vaak moe, hoofdpijn, buikpijn, verkouden, griepig
- Vind je het moeilijk om tegelijkertijd een goede ouder, vader of moeder, partner en/of vriend(in) te zijn?
- Ben je ongewenst kinderloos?
- Heb je een miskraam of abortus gehad en merk je dat je hier lastig mee kan omgaan?

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 zeker waar het door komt?
- Ben je onzeker of perfectionistisch?
- Zie je op tegen de bevalling of de periode daarna?
- Komen er flashbacks van je vorige **bevalling**
- Merk je nu je opnieuw zwanger bent dat de miskraam of abortus die je hebt gehad nog helemaal niet verwerkt zijn.

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? 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?



WIE BEN IK?

Mijn naam is Angélique Kooij. Ik ben naast mijn specialisatie in mentale gezondheid als gecertificeerd trauma- en systemischcoach, ook praktiserend verloskundige en ondernemer. In de 20 jaar dat ik dit werk mag doen, ben ik continue in aanraking geweest met mensen in de meest kwetsbare periode in hun leven, maar ook de meest spannende en bijzondere tijd maar soms ook angstigste momenten in hun leven. Doordat ik altijd al affiniteit met de psyche van de mens heb gehad is het een voorrecht dat ik me steeds meer ben gaan specialiseren in coaching. Sinds 2019 werk ik als (trauma)coach én verloskundig coach.

Ik werk graag down to earth met je. Ook humor vind ik een belangrijk facet waar ruimte voor mag zijn. Ik hou van een praktische aanpak en helderheid zodat je de rest van je leven profijt kan halen uit deze investering in jezelf.



AFSPRAAK MAKEN?

Angélique is zowel verloskundige als Trauma- en Systemischcoach en heeft een bevallingsverwerkingspecialisatie. Zij is aangesloten bij beroepsvereniging voor coaches NOBCO en VLCN. Wil je graag een afspraak maken dan kan dit per mail of neem telefonisch contact op.

Website

www.angeliquekooijcoaching.nl

Email Adres

info@angeliquekooijcoaching.nl

Telefoonnummer

06-31171976

PRAKTISCH



SESSIE 1 OP 1*

de sessie duur is 60 minuten

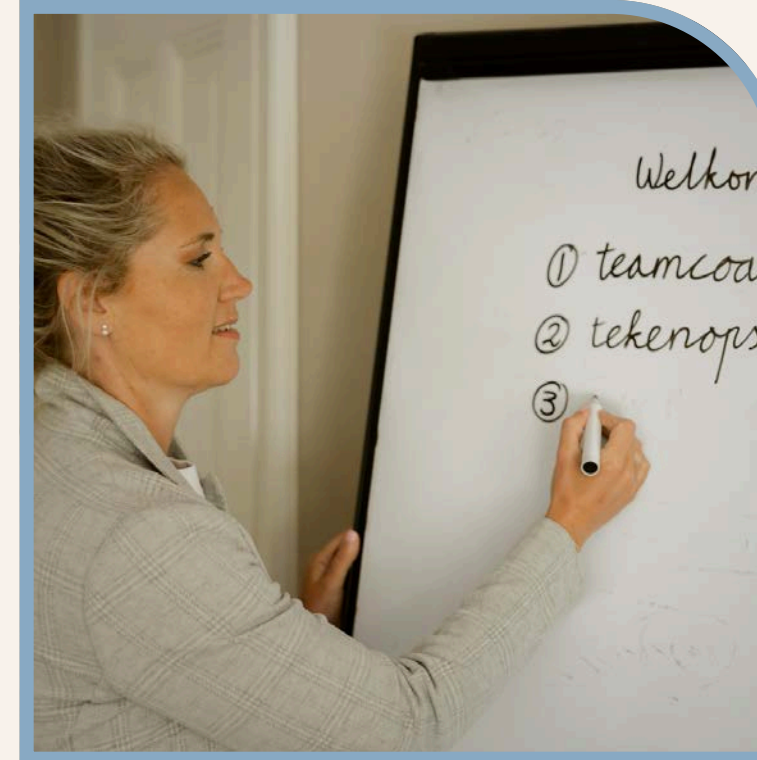
€85,-



SESSIE 2 PERSONEN*

deze sessie met 2 personen is 60 minuten

€125,-



FAMILIEOPSTELLING

Opstellingen sessie is 120 minuten

€180,-



EMDR*

EMDR sessie is per 60 minuten.
Maximale duur per EMDR sessie is 90 minuten.

€95,-

Vergoedingen: De ziektekostenverzekering vergoed 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. Ook zijn sommige werkgevers bereid (een deel van) de coaching te vergoeden.

Afspraak wijzigen of afzeggen minimaal 48 uur van te voren anders wordt de sessie in rekening gebracht.

*vanaf 17.00 uur geldt een avondtarief van + €5,- per 60 minuten

