



Werkboek

Mama

GROEIT!

Voorwoord

Welkom én proficiat!

Je hebt de stap gezet om even stil te staan, jezelf een cadeau te geven om voor jezelf te zorgen en ruimte te maken om te groeien. Mijn stokpaardje is verandering: kijken naar wat er vandaag speelt om na te gaan wat nodig is om dat iets waar je het moeilijk mee hebt mooier te maken. Kleine stapjes dus mét grote impact als resultaat!

Uiteindelijk brengt elke stap jou naar luchtigheid en stevigheid in je leven. We kunnen spreken van 'gelukkig zijn', maar ach – dat is een groot begrip. Ik spreek graag over een glimlach, luchtig en content in het leven staan, op een manier waardoor jij je goed voelt. Dat je ook weet waar je voor staat, dat je je eigen leidraad kent en zodoende ook beslissingen neemt die bij jou passen.

Ik ben een enthousiaste dame, gericht op het positieve. En dat is ook wat ik jou wil mee geven. Het moederschap is helemaal geen evidentie, integendeel! Het is vaak loodzwaar, een ware uitdaging.

Ik heb zelf vier zoontjes, fantastisch, én terzelfdertijd is dit is zeker niet makkelijk. Maar....elke uitdaging brengt iets moois teweeg, namelijk persoonlijke groei. Alles wat moeilijk gaat, daagt je uit om ernaar te kijken en er effectief iets mee te doen.

En dit is waarover dit coaching programma gaat. Namelijk kijken waar je tegenaan loopt en bewust stappen zetten naar verandering. Wanneer je je volledig 'smijt' in het traject is er heel wat mogelijk. Ik heb geen toverstafje, maar ik weet wel dat wanneer jij er de nodig tijd, energie, motivatie en goesting in steekt, er prachtige dingen zullen gebeuren. Om je hierbij te helpen zal ik je ook een aantal succesfactoren voorschotelen die jou helpen een prachtig traject af te leggen.

Volgende modules nemen je mee op reis:

Overzicht Coaching Programma: Mama groeit		
Module 1	Jouw succesfactoren	Introductie Module met uitleg over het programma, praktische zaken, jouw succesfactoren én engagement in het traject
Module 2	Focus op het positieve	Waar loop jij tegenaan? Je leert hoe je focus legt op het positieve. Daar schuilt de kracht om jouw duivel(s) aan te pakken.
Module 3	Ontmasker jouw duivel(s)	Waar sta je vandaag? Waar wil je heen? En hoe maak je de brug daar naartoe?
Module 4	Jezelf zuurstof geven	Hoe goed zorg jij voor jezelf? Wat betekent zelfzorg voor jou? Je leert hoe je zuurstof voor jezelf creëert.
Module 5	(Her)Ontdek jezelf Deel1 Deel2	Wie ben je? Waar sta je voor? Wat drijft je? Je zet stappen naar wie je écht bent en ook wil zijn.
Module 6	Jouw pad voorwaarts	Je staat stil bij wat je hebt geleerd en definieert hoe je je 'nieuwe' ik verder in de wereld plaatst

Het **werkboek** dat je bij elke module krijgt, zal je de komende maanden meenemen op pad. Het bestaat dus uit verschillende delen, elk deel behoort toe tot één van de video modules. Dit boek is de ruggengraat van het coaching traject en omvat de opdrachten die per module worden behandeld.

Ik raad aan de werkboeken bij de modules af te printen, want dit heb je nodig wanneer je de video's volgt. Het is raadzaam een begeleidend schriftje erbij te nemen, op die manier heb je 'jouw' groeiproces steeds mee op zak. Uit ervaring zie ik mama's dit overal bij zich dragen, op die manier kan je steeds zaken neerpennen wanneer er zich iets aandient.

Doorheen de volledige periode van dit coaching programma, heb je toegang tot een **besloten Facebook groep**. Hier kan je terecht voor vragen, dingen waar je tegenaan loopt, zaken die je graag deelt in relatie tot je proces, alsook opdrachten die je deelt en waar ik je feedback op zal geven. Het is jouw persoonlijke keuze al dan niet deel uit te maken van deze groep. De groep geeft steun en is ook de plaats waar ik je actief kan begeleiden waar nodig.

Na elke module word je gevraagd een **reflectiemoment** in te lassen. Aan jou de keuze hoe dit eruitziet. Je kan een verslagje schrijven van wat je ervan "meeneemt", wat je voelt, wat je zal veranderen, welke stappen er nog nodig zijn. Je kan dit evengoed delen met je partner. Ben je creatief, en knutsel of plak je graag? Dan kan je een beeld maken, eender wat jou helpt om even stil te staan en te kijken wat elke module (en dus elke stap van het coaching programma) bij jou teweeg brengt.

Belangrijk !: In de module 1 zal je me horen spreken over maandelijks live-sessies. Het programma is ondertussen aangepast en past binnen Mamaboost 2.0 😊. Deze sessies maken geen deel meer uit van het programma, wél zal ik af en toe een live sessie organiseren afhankelijk

van het aantal mama's in het programma. Wanneer deze doorgaat zal je van mij vernemen via de Facebookgroep en ook via e-mail.

Daarnaast zal je me ook horen spreken over 4 maand toegang, het programma loopt voor jou echter over **12 maand!** Sinds de start van het programma heb ik op basis van feedback het programma uitgebreid en biedt het daardoor aan jou de kans om de modules op jouw tempo te doorlopen & groei toe te laten met de tijd die daarvoor nodig is. Echter: let op dat je de zaken niet laat liggen, het is belangrijk jouw proces levendig te houden. Ook biedt het jou de kans om af en toe terug te grijpen naar bepaalde zaken in het programma: herhaling en opfrissing is evengoed een succes ingrediënt. De mama's die jou voorgingen hebben me laten weten dat dit heel krachtig is om te doen.

We vliegen erin, veel succes!