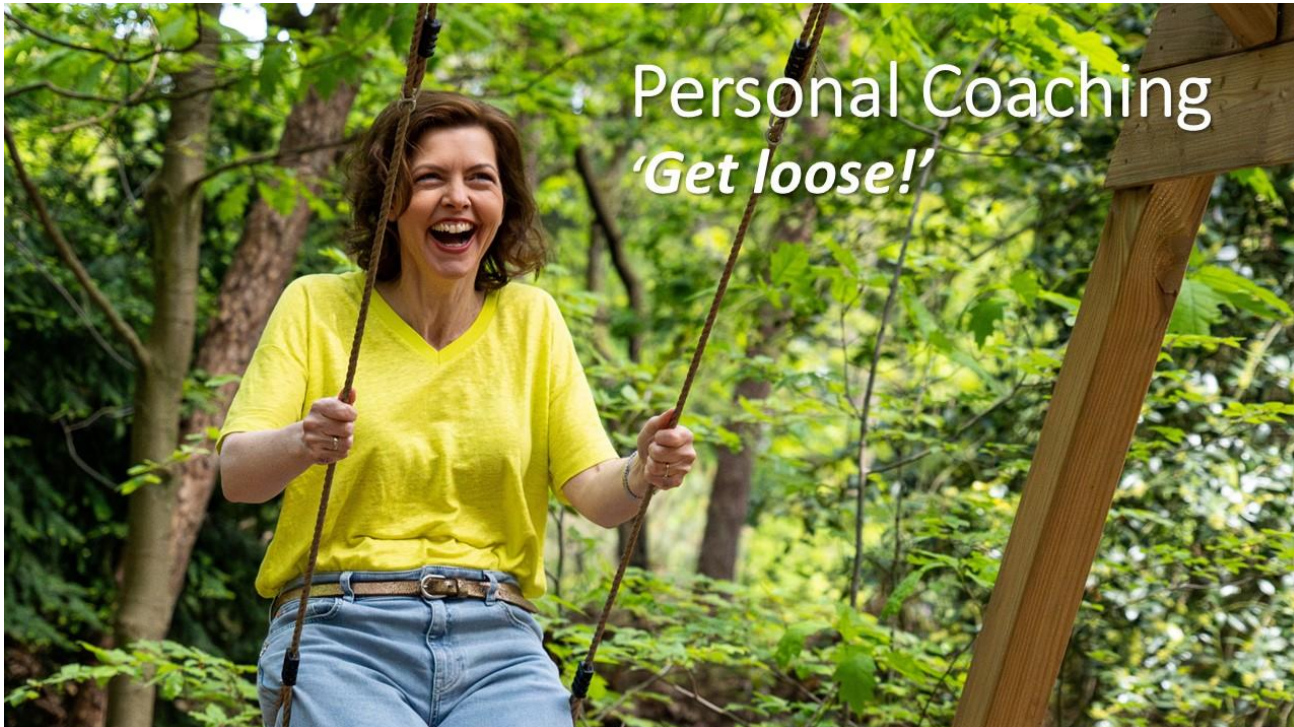




Personal Coaching

'Get loose!'

Herken je dit?

Je bent slim, gevoelig en een harde werker. Je zet je altijd in voor anderen en legt de lat hoog. Maar de laatste tijd knaagt er iets...

Je voelt je moe, gespannen of niet op je plek. Je piekert en hebt het gevoel dat je vastzit. Tijd voor verandering, maar.. *hoe dan?*

Coaching kan je helpen!

Samen gaan we op zoek naar wat jou energie geeft, waar jij van nature in uitblinkt en wat je écht wilt! Dat brengt je:

- Meer energie, plezier en vitaliteit
- Gevoel van losheid en levenslust
- Meer rust, balans en ontspanning
- Meer zelfvertrouwen en kracht
- Inzicht in wie je bent en wat je echt wilt
- De vaardigheid om naar je gevoel en intuïtie te luisteren en zo koers houden

Hoe werkt coaching?

Coaching geeft je inzicht in wie je bent, wat je wil en hoe je daar komt. Als coach adviseer ik niet maar reik ik oefeningen aan waardoor je zelf jouw antwoorden vindt. Want alleen dan ontstaat échte verandering! Zie me als je spiegel, enthousiaste cheerleader en subtiele 'los-schudder' – ik sta naast je om je op weg te helpen.

Mijn aanpak bestaat uit een krachtige combinatie van de Westerse psychologie ('doen, worden') en Oosterse zienswijzen ('zijn'). Verwacht geen saaie gesprekken maar speelse, intuïtieve en praktische oefeningen zoals visualisaties, muziek, tekenen, schrijven en bewegen.

De coachsessies zijn diepgaand, maar tegelijkertijd luchtig, met humor. Je ontdekt niet alleen welke overtuigingen je tegenhouden maar vooral wat jou echt laat sprankelen. Kortom: je komt tot je kern, jouw unieke 'spark'!

Praktisch:

- We beginnen met een vrijblijvende, gratis intakesessie waarin we kennismaken en ervaren of we een klik hebben.
- Een traject bestaat uit gemiddeld 6 tot 8 coachsessies van 75 minuten, iedere 2 tot 3 weken.
- Locatie: Utrecht ([Het Coachhuis](#)), mijn eigen coachruimte in Bilthoven óf online.

Tip: check bij jouw werkgever of coaching vergoed wordt vanuit een persoonlijk ontwikkel- of vitaliteitsbudget!

Klaar om weer vol energie vooruit te gaan? Neem contact met me op- ik kijk er naar uit om je te ontmoeten!

Over coach Loes Meijlink

Loes is een enthousiaste, praktische en ervaren coach. Ze begon haar loopbaan in het bedrijfsleven als HR expert en bedrijfskundig verandermanager. Ze voelde zich daar uiteindelijk niet meer gelukkig. In 2011 besloot ze haar geheel eigen koers te varen en startte TheSparkCompany. Loes brengt mensen weer in contact met hun 'spark', hun levensvonk. Het resultaat is meer energie en plezier in het werk en leven. Haar stijl kenmerkt zich door spontaniteit, humor, creativiteit en doortastendheid. Haar motto: 'Get Loose!'

In haar vrije tijd zingt Loes in a-capella trio '[Schaamteloos](#)', luistert ze popmuziek, wandelt in de natuur, doet aan yoga, meditatie en dans en spreekt af met goede vrienden.



Wat klanten vertellen over Loes

'Loes is een sympathieke, enthousiaste en gedreven coach met veel deskundigheid en inlevend vermogen. Met haar enthousiasme en uitbundige lach weet ze al snel een vertrouwde en positieve sfeer te brengen. Ze luistert met veel aandacht, stelt goede vragen en laat jou zo zelf tot de kern van je vraag komen.'

'Voor mij is Loes een heel toegankelijke coach, iemand die moeiteloos aansluit bij de klant en van daaruit met een open houding samen met de klant aan de slag gaat. Ik voel me snel op mijn gemak bij jou en dat komt vooral door je positieve vibe.'

'Ik heb onder de bezielende leiding van Loes een ontdekkingsreis in mijzelf gemaakt. Potentieel ontdekt wat al jaren lag te sluimeren. Door haar werk met visualisaties heb ik enorm veel inzichten gekregen. En wat fijn was, is dat Loes nooit oordeelde. De sessies met haar kenmerkten zich door rust, vertrouwen en humor. Ik zou het zo weer doen!'

'Door haar manier van coachen heeft Loes mij uitgenodigd een kant van mezelf te onderzoeken die ik niet (meer) kende. Bij haar heb ik de vrijheid gevoeld om me buiten mijn comfort zone te begeven. Zij bood daarbij de ruimte, veiligheid en het vertrouwen om te experimenteren. Dat ze ook haar eigen kwetsbaarheid durfde te tonen, maakte het voor mij als klant ook makkelijker om mijn ware ik te laten zien.'

Contact met Loes

Loes Meijlink, TheSparkCompany
Postbus 664
3720 AR Bilthoven
Tel.: 06 11799488
Loes@TheSparkCompany.nl
www.TheSparkCompany.nl
<http://linkedin.com/in/loesmeijlink>

Gedragscode NOBCO en algemene voorwaarden TheSparkCompany

In lijn met mijn lidmaatschap en certificeringen houd ik mij aan de gedragscode van beroepsorganisatie voor coaches, de [NOBCO](#). Zo wordt alle informatie die wordt uitgewisseld tijdens coachgesprekken uitermate vertrouwelijk behandeld. De [algemene voorwaarden](#) voor mijn diensten zijn te vinden op mijn website.

