

## Het bureau Take Charge!

Martine Timmermans startte in 2007 haar bureau Take Charge! Uit eigen ervaring weet ze hoe het is om veel ballen tegelijk in de lucht te houden. Met 3 kleine kinderen liep zij op meerdere vlakken tegen haar grenzen aan. Na een burn-out besloot zij het roer om te gooien en haar hart te volgen: het helpen van vrouwen met dezelfde vragen, onzekerheden en frustraties. Ze heeft 10 jaar werkervaring als personeelsmanager, waar zij veel ervaring opdeed in het coachen en begeleiden van medewerkers. Inmiddels maakt zij onderdeel uit van een uitgebreid netwerk van coaches, trainers en adviseurs, waar zij geregeld mee samenwerkt. Daarnaast is zij aangesloten bij de NOBCO; de Nederlandse Orde van Beroeps Coaches, de stichting Counselling en de Vrouwenwoensdag.

Oprichtster Martine Timmermans:

‘Mijn stijl van coachen is gebaseerd op respect, vertrouwen, open- en directheid. Zo streef ik ernaar dat we al snel samen tot de kern van het probleem komen. Ik coach met beide benen op de grond, en reik ook, oefeningen, methodes en handige tips aan. Ik streef ernaar om de rust en ruimte te creëren om te achterhalen waar je steeds tegen aanloopt. Waar gaat het fout en waarom, en hoe zorgen we ervoor dat je eigen persoonlijke effectiviteit groter wordt.

Maar, we nemen ook vooral de tijd om te kijken naar wat je nu eigenlijk wilt. Wat zou jou gelukkig maken en hoe zorg je ervoor dat je meer kunt ontspannen en vooral kunt genieten van je baan, je gezin, jezelf en het leven! En last but not least: we stellen een plan op om dat te realiseren.’

Mijn motto is: Take charge! Altijd al iets van plan, doe het dan!



‘Je hebt in het leven maar één talent nodig: het talent om je droom te vinden ’

— Jacques Brel

Ik heb het gevoel dat ik alles maar half doe!

Vind ik wat ik doe wel echt leuk?

Ik ben altijd zo moe!

Hoe kan ik meer genieten?

Take Charge!  
Lange Brinkweg 20  
3764 AD Soest  
☎ 06-20140904  
info@take-charge.nl  
www.take-charge.nl

 Take Charge!



## De herkenning

Zijn dit vragen die je herkent? Heb je inderdaad wel eens het gevoel dat je leven een wankel kaartenhuis is? Worstel je met de verantwoordelijkheden die je voelt en wil je wel eens wat meer tijd voor jezelf? Voel je je wel eens schuldig, omdat je het gevoel hebt alles maar voor de helft te doen? Dan is het misschien tijd om het heft in eigen handen te nemen! Daarvoor ben je hier aan het juiste adres. Take Charge coacht, begeleidt en adviseert vrouwen die ambities met hun gezin willen combineren en zich daarbij goed (willen) voelen!

## De cijfers

Wie zich in bovenstaande herkent is niet de enige die tegen dit soort zaken aanloopt. Uit onderzoek blijkt dat maar liefst 1/3 van de hoogopgeleide werkende vrouwen last heeft van stress. Ook lijden zij in vergelijking met mannen en lager opgeleide vrouwen vaker aan psychische vermoeidheid. Niet voor niets constateerde onderzoeksbureau SKB dat juist hoogopgeleide vrouwen een hoog risico lopen op een burn-out. Bij vrouwen van 40 jaar loopt 30% een risico, bij 50 jaar is dat 34%, en bij 58 jaar maar liefst 40%. Investeer dus tijd in je toekomst.

## Hoe werkt het?

Het uitgangspunt van Take Charge is dat je zelf in actie moet komen; of dat nu op het werk is of in je gezin. Wie zelf in beweging komt en verantwoordelijkheid neemt voor zijn of haar eigen geluk, zal merken dat ook de omgeving (zoals je partner, je kinderen of collega's) daar wel bij vaart.

Tijdens de coachingsgesprekken staan we eerst stil bij JOU. Dat doen we met behulp van diverse technieken, waarbij ik fungeer als jouw klankbord. Ik ben RET-gecertificeerd (Rationele Effectiviteits Training) en probeer tijdens de gesprekken jouw belemmerende ideeën boven tafel te krijgen. Op basis van een zelfgemaakte sterke- en zwakte analyse, maken we samen een Persoonlijk Ontwikkel Plan om te kijken hoe je een gewenste situatie kunt bereiken. Elk traject begint met een persoonlijkheidstest, waarmee we inzicht krijgen in jouw voorkeursgedrag in bepaalde situaties. Op deze manier kunnen we op basis van jouw sterke punten en competenties heel gericht werken aan de valkuilen en stressoren waar je tegen aanloopt. We gaan hierbij altijd uit van jouw kracht!

## Wat je verder moet weten

We beginnen met een intake, waarin we kennis met elkaar maken en samen naar jouw coachingsvraag kijken. Na deze eerste kennismaking besluiten we of we met elkaar verder willen gaan. Deze intake is gratis.

In het vervolgtraject worden diverse methodes toegepast, zoals RET, ontspanningsoefeningen, confrontatiegesprekken, ademhalingstechnieken en energieoefeningen.

De coachingsessies duren 1 tot 1,5 uur en vinden plaats in de praktijk van Take Charge in Soest of op een locatie die voor jou geschikt is. De duur van het traject ligt gemiddeld tussen de vijf en tien gesprekken. De frequentie varieert van één keer per week tot één keer per twee weken of in een lagere frequentie indien gewenst.

Benieuwd? Take Charge, en neem vrijblijvend contact op!

\* Op vrijdag is er in Soest een oppas aanwezig.

