

GETUIGENISSEN

individueel coachingtraject

bij

ANKE THOEN, COACHENDE HUISARTS





"Het coaching traject dat ik volg bij Anke is een enorm verrijkend proces dat ik beschouw als een 'vóór en 'na' in mijn leven.

Anke **luistert** naar mijn ervaringen met veel **aandacht en warmte**.

Omdat ze zo'n **emotioneel veilige context** creëert,

voel ik me telkens op mijn gemak om mezelf op een vrije manier te uiten."



”Anke kan perfect vatten wat de **essentie van mijn struikelblokken** is, en ze reikt me vaardigheden om **ongewenste patronen te erkennen en te doorbreken**.

Ik waardeer in het bijzonder dat ze me geleerd heeft om mijn **lichaam te ontdekken als een bron van kennis en om mijn gedachten en gevoelens op elkaar af te stemmen**.

Het coaching traject met Anke biedt me de kans om mijn **kracht terug te vinden**, en vanuit die kracht **mezelf te leren vertrouwen, en 'in mezelf' te blijven.**”



"Ik ben met veel vragen bij Anke gegaan, zelf een beetje aarzelend. Nu ben ik zeer blij dat ik de stap gezet heb.

Nu begrijp ik duidelijk hoe ik mijn hartslag naar beneden kan brengen en mijn levenskwaliteit merkbaar kan verbeteren met hartcoherentie.

Anke heeft dit stap per stap aangeleerd, met **veel geduld en een massa ervaring**.

Samen met Anke heb ik mijn **persoonlijke natuurlijke ademfrequentie** bepaald.

Pluspunt is ook alle informatie dat ik per e-mail ontving na elke sessie."



"Ik heb reeds veel cursussen gevolgd maar de **persoonlijke en individuele aanpak** van Anke was zeer belangrijk in dit leerproces.

Ik heb voor het eerst **echt geïnvesteerd in mijn eigen persoon**

(geen groepslessen, zoom-sessies of online cursussen maar een persoonlijke aanpak)

en daar ben ik zeer blij voor."



Ik sta beter in verbinding met mezelf en mijn emoties en kan mezelf beter inschatten.

Ik heb mezelf leren kennen en **sta anders in het leven** en in contacten naar anderen.

Ik ben **milder voor mezelf** en word minder verlamd door angsten en twijfels.

Ik ben veel rustiger geworden en durf het werk nu ook loslaten, zonder me schuldig te voelen.



De **zeer persoonlijke begeleiding** in een **veilige omgeving** hebben voor mij het verschil gemaakt.

Verder ook de oefeningen voor thuis die inzicht geven in jezelf en waardoor ik **mezelf beter heb leren kennen**.

Het gevoel dat deze begeleiding mij gegeven heeft is moeilijk in woorden te omvatten.

Het is ook niet zo zeer één gevoel maar een hele mix van onder andere zelfappreciatie, ontplooiing, het gevoel dat er voor mij net zo zeer als voor anderen een plaats is in deze wereld, het vinden van een balans en nog zo veel meer.



Ik was vaak bij het naar huis rijden of achteraf een wandeling maken dan ook erg emotioneel, omdat ik nu eindelijk plaats kan geven voor deze gevoelens, die ook een deel van mij zijn, een deel dat lange tijd onderdrukt is geweest maar er nu ook mag zijn.



"Ik ben heel dankbaar en tevreden coaching gevolgd te hebben bij Anke.

Met oog op de eigen noden werd een persoonlijk traject bewandeld,

waarbij ik gaandeweg **inzicht kreeg in eigen lichaam, persoon en gevoel, en deze leerde accepteren."**

Ann-Sophie Lamon



Door dit traject (met oa. perfectionisme coaching) heb ik **meer besef en begrip voor eigen grenzen**, waardoor er meer plaats is voor **gemoedsrust en vertrouwen**.

Ook vrienden en familie merken dat ik **anders (positiever en zelfbewuster) in het leven sta**, waarbij reeds enkele keren gevraagd werd bij wie ik een coaching traject volg.

Ik heb mezelf meer leren accepteren, waardoor ik rustiger en gelukkiger in het leven sta."



"Anke toont aan dat **coaching een geweldig middel kan zijn om de balans terug te vinden in je leven en op het werk.**

De laagdrempelige instap en de op maat gemaakte begeleiding maken van dit alles **een van de beste ervaringen die ik qua coaching heb gehad.**

Een intakegesprek doet wonderen en helpt om aan te voelen in welke richting de coaching moet gaan.

Buitensessies zijn een verademing van de klassieke begeleidingen en bieden een unieke invulling aan.

Ik voel me rustiger,

heb meer richting gevonden in mijn keuzes en

voel veel beter aan waar ik energie uit kan halen."



Omdat ik fysiek niet ok was, kwam ik bij jou in de functie van huisarts terecht.

Het was heel handig dat je direct met coaching aan de slag kon, en dat ik hiervoor geen zoektocht moest opstarten.

Ik heb snel ingezien dat ik moest rusten.

Hartcoherentie heeft me geholpen meer naar mijn lichaam te luisteren.



"Ik heb **meer inzicht in en voeling met mezelf.**

U bent **geduldig en empathisch** met mij geweest.

Ik heb **meer rust** gevonden, **meer richting** en **meer thuis bij mezelf."**



"Ik zat vast in stress en de frustratie errond.

Door de **inzichten** die ik kreeg bij de sessies en de oefeningen die ik maak, ben ik actief bezig met het omgaan met stress.

Ik heb meer vertrouwen in mijn eigen kunnen"



"Mijn sessies met Anke waren als een **barometer** voor me,
en lieten me toe na te denken over **hoe ik me voel en waar ik me bevind**,
in mijn herstelproces,
maar ook in mijn levensloop, etc. etc.

Soms waren de gesprekken of de tools die ze me aanreikte als een "**eye-opener**" voor me,
soms gaf het me de **rust** die ik nodig had of
reikte het mij aan die ik verder wou onderzoeken."



Je hebt mij over bepaalde zaken doen nadenken en stilstaan.

Je bent iemand die echt kan luisteren en daardoor ook een flexibel traject aanbieden, gebaseerd op de noden van het moment zonder het uiteindelijke doel uit het oog te verliezen.

Anke is een **topcoach** die echt kan luisteren,

die flexibel inspeelt op de vraag,

die je doet stilstaan en nadenken,

die je tegelijk afremt om geen stappen over te slaan

maar je ook motiveert om sprongen te nemen.



Het coachingstraject heeft bij mij heel veel teweeggebracht.

mentale rust, balans, evenwicht door een **gezondere verantwoordelijkheidszin**,

door minder hooi op de vork te nemen

en meer aandacht te hebben voor **zelfzorg**.

Ik kan makkelijker **grenzen** stellen voor mezelf, maar ook naar anderen toe.

Het lukt me ook om **gestructureerder te werken** en dus meer gedaan te krijgen op kortere tijd,

waardoor ik minder stress

ervaar.



Al van bij het eerste contact als huisarts voelde ik een **groot vertrouwen** en was er ook die 'klik' die zo broodnodig is om je kwetsbaar te durven opstellen. Toen je mij dit coachingstraject voorstelde, voelde ik geen enkele weerstand ...

De gebruikte methodiek sloeg bij mij heel goed aan, omdat het heel praktisch en constructief was.



Het hele traject lang voelde ik jouw positieve, warme & empathische aandacht in een ongedwongen sfeer met een fijngevoelige aanpak.

Ik was vaak ook verwonderd hoe jij voor mij gevoelens kon benoemen waar ikzelf niet bij kon komen ...

Ook de tussentijdse opdrachten (o.a. het neerschrijven van kleine veranderingen, waardoor er meer inzicht kwam) hielpen me verder op weg.



Heel veel voldoening!

De aangereikte tools/inzichten zal ik dagelijks verder meenemen!

Heel veel dank voor dit mooie traject!

Schitterende begeleiding!

Ook het praktische verloop was helemaal oké!

Heerlijke fietstocht van Gent naar De Pinte & terug.



Doorheen het traject heeft Anke me zeer goed begeleid door **de juiste acties op het gepaste moment**.

De **rustgevende wandelsessies** en Anke's **luisterend oor** lieten mij toe mijn frustraties kwijt te geraken.

Wanneer ik afdwaalde bracht Anke me ook steeds **vriendelijk maar kordaat weer terug op het thema of de vraag**.



Anke **schat zeer goed de problematiek in** en weet de **juiste ondersteuning** te bieden doorheen het proces.

Zo leerde ze mij verschillende ademhalingstechnieken om tot **rust** te komen.

Ze heeft me zeer goed geholpen om **uit het dal** te kruipen en mijn **leven weer de juiste richting** te geven.



"De loopbaancoaching was zeer behulpzaam in het **opbouwen van inzicht** in de situatie
en het **herstel van zelfvertrouwen** met **betere structuur** in het werk
en een betere **werk/privé balans**,
het hervinden van **arbeidsvreugde**
en **loslaten** van zaken die stress met zich mee brengen,
betere arbeidsinvulling
en het **aanvaarden dat zelfzorg noodzakelijk is**
en leidt tot betere stressbestendigheid en veerkracht,
en het terugvinden van enthousiasme in het werk.."



"Ik hield van de manier waarop **al pratende contact werd gemaakt met het intuïtieve.**

Praten was geen slagveld van feiten, geen wroeten in vroeger,

maar eerder een **vertrouwen op de woorden die wel kwamen, en de emoties eronder.**

Dat op zich gaf veel rust.

Het was een oefening in eerlijk zijn t.o.v. mezelf,
mezelf op bang zijn betrappen, dat toelaten
en **leren zacht zijn voor wat in me komt en wat kwam."**



"Voor mij hielp het veel dat jij intuïtief aandachtig bleef voor de momenten dat ik sprak zonder te spreken, en zei wat ik dacht dat ik moest zeggen, zonder aan te voelen hoe het voor mij was.

Je oefende mij in een **alertheid t.o.v. mijn eigen aanvoelen en intuïtie**,
wat zo waardevol is in de context van vandaag."



"Anke heeft me ondersteund tijdens een van de moeilijkste fases van mijn leven.

Met haar brede kennis en humane manier van werken, heeft ze me geholpen om **in te zien dat de crisis die ik doormaakte een kans was voor innerlijke groei.**

Na mijn traject met Anke sta ik **bewuster in het leven.**"



"Mijn traject was **groeidend en herstellend**.

Heel goede begeleiding in een ongedwongen sfeer. "

Katrien Neus



"Anke heeft me helpen inzien waar het verkeerd ging,
en heeft me stappen helpen zetten om mijn energie terug in **balans** te krijgen.
Ze heeft veel praktijkervaring, ook dankzij haar job als huisarts,
en biedt **concrete doelstellingen om mee aan de slag te gaan.**"



HOE EVOLUEERDE JOUW LOOPBAANVRAAG?

Goedeind, ..

met hem & daar een hinderis op persoonlijk vlak
evolueerde het in digitaal tijd

Dit dankzij de goede begeleiding van de Nake
Otken.



Tineke



De wandelingen, de gesprekken en de creativiteit die je bij mij opwekte maakten voor mij het verschil in jouw begeleiding.

Jouw begeleiding gaf me een gevoel van zekerheid, meer durven, minder twijfelen aan alles.



Ik heb het effect van het traject gezien bij mijn partner.

Mijn partner gaf aan een goed gevoel te hebben bij de begeleiding in een veilige omgeving en ik zag haar groeien doorheen het traject.



Dit traject heeft me de aanzet gegeven om te groeien als persoon.

De begeleiding gaf me een startbodem voor **persoonlijke ontwikkeling**
met aandacht voor mijn eigen situatie.



"Positief, goede begeleiding.

De klik moet er natuurlijk zijn en dit weet je niet op voorhand"



Ik ben me meer bewust van welke dingen voor mij persoonlijk belangrijk zijn en heb mezelf zo tijdens het traject beter leren kennen.

Ik heb een heel andere manier aangeleerd om te kijken naar de dingen.

Mezelf echt op een andere manier leren kennen.

Mijn initiële intentie was om een jobcoaching traject te volgen.

Gaandeweg bleek echter dat dit voor mij nog te vroeg was.



Het traject dat we uiteindelijk gevolgd hebben bleek veel waardevoller dan enkel een jobkeuze maken.

Het feit dat de stressreactie en het lichaam nog eens op een wetenschappelijk, doch heel begrijpelijke manier

uitegelegd worden, vond ik heel fijn.

Ook dat je het effect van hartcoherentie kon meten vond ik een goede stimulans om vol te houden.



MET VEEL DANKBAARHEID VOOR ALLE INPUT

RECHT VANUIT JULLIE BELEVING,

1000 x dank!

