



**Praktijk MP Support**  
Arkendonk 11  
4907 XT Oosterhout

Telefoon / WhatsApp  
06 – 15 05 48 28

[mpsupportcoaching.nl](http://mpsupportcoaching.nl)  
[coaching@mpsupport.nl](mailto:coaching@mpsupport.nl)  
[linkedin.com/in/margretha](https://www.linkedin.com/in/margretha)

**NOBCO**  
Nederlandse orde  
van beroepscoaches

Member of  
**EMCC**  
European Mentoring &  
Coaching Council

**coachfinder**  
NEDERLANDSE ACADEMIE  
VOOR PSYCHOTHERAPIE

- Ik heb last van mijn lijf en/of hoofd
- Ik wil rust en balans tussen werk en privé
- Ik kan niet met mijn collega opschieten
- Ik heb last van stress en spanningen
- De scheiding valt me zwaar
- Ik ben altijd moe en haal geen energie uit dingen
- Ik vind het moeilijk om grenzen te stellen
- Ik loop vast in mijn werk
- Ik kan geen geluk meer ervaren na wat er is gebeurd
- Ik heb last van boosheid
- Ik voel me eenzaam en onzeker
- Ik hoor hier niet thuis maar wil toch leven
- Ik zit niet lekker in mijn vel
- Ik word gepest
- Ik heb moeite met seksualiteit en/of geaardheid

**Wacht niet langer, ik help je  
weer grip te krijgen!**

**MP SUPPORT**  
COUNSELING & COACHING

**persoonlijk & effectief**





### Over mij

Altijd al ben ik betrokken bij mensen die in hun leven met uitdagende situaties te maken krijgen en geen directe uitweg zien. In vertrouwen begrijpend luisteren en helpen is mijn passie, maar dat niet alleen...

Door gebeurtenissen in mijn eigen leven leerde ik hoe waardevol en essentieel een goede coach is. Dat smaakte naar meer en met de ervaring van ruim 20 jaar persoonlijke ondersteuning aan ondernemers startte ik mijn loopbaan als integratieve beroepscoach. Ik behaalde mijn diploma aan de Nederlandse Academie voor Psychotherapie te Amsterdam, samen met het diploma Psychosociale en Medische Basiskennis (PSBK). Ik geniet van de verandering die mijn cliënten doormaken en met het aanvullende diploma als integratieve counselor kan de schep nog dieper gezet worden. Datgene wat je al zo lang wilt veranderen, maar niet lukt wordt daarmee bereikbaar en ook nog op jou afgestemd.

Met de certificering van de NOBCO onderscheid ik mij binnen de coachwereld als excellent en ik blijf mezelf voortdurend scholen om jou als cliënt zo goed mogelijk van dienst te zijn!

**Kun jij wel wat extra steun gebruiken? Ik help je graag op weg om je beter in balans te voelen en datgene te veranderen waarvan je dacht dat het niet mogelijk is.**

### Balans werk en privé

Je wilt grenzen vinden en stellen, stress verminderen of bepaalde aspecten van je leven vereenvoudigen en in balans hebben. Even terugschakelen en heroriënteren op wat jou nu gelukkig maakt en hoe je daar het beste keuzes in kunt maken.

### Stress, burn-out, spanning en/of lichaamsklachten

Je voelt je down, hebt moeite en last van spanning/stress en je lichaam doet zeer. Of je bent burn-out of daarvan herstellend. Je worstelt en kunt zo gedemotiveerd raken om de strijd die je voert en het onbegrip dat je ervaart. Ik coach jou om jouw pad helder te krijgen en help je om het vertrouwen en de motivatie te herontdekken. Op te lossen wat jou beperkt, waardoor je grip krijgt. Ik help je patronen te doorbreken en te veranderen zodat je kunt groeien en de moeilijke situatie omzet in winst. Je krijgt (weer) regie over je leven en kunt zelf de richting bepalen.

### Verdriet, onzekerheid, rouw, eenzaamheid en/of scheiding

Jou overkwam een pijnlijke gebeurtenis of verlies van een dierbare en je bent in rouw en je hebt verdriet. Of je kunt je scheiding niet verwerken, je wordt gepest, je bent eenzaam. Speel je verstoppertje met je emoties en gedachten, omdat ze te zwaar zijn om toe te laten? Ik help jou om de pijn en het verdriet beet te pakken en om te zetten in brandstof voor jouw leven. Met respect voor wie jij bent en wat jou is overkomen. Nooit bagatelliserend, want wat jij voelt is waar.

Vanuit de menselijke psychologie begeleid ik jou en kan ik je helpen om pijn te verkennen en, waar nodig, gedrag te veranderen. Met mijn warme luisterende houding en technieken leer ik je graag dat er heling mogelijk is van de meest pijnlijke gevoelens.

### Gezinsproblematiek

Kun je jouw plek in het (samengestelde) gezin niet goed vinden of voel jij je er niet comfortabel bij? Zoek je naar de waarde van jou in het geheel of heb je moeite met jouw ouder(s) of kind(eren). Ik help je hier graag bij en sta open voor sessies met meerdere personen, wanneer dit voor jou nodig is gaande weg het traject. We verkennen eerst jouw vraag en werken van daaruit.

### Persoonlijke effectiviteit en (team-) ontwikkeling

Je wilt jezelf ontwikkelen of je verliest je doelen een beetje uit het oog door de dagelijkse drukte. Misschien in overleg met je werkgever zoek je naar iemand die meedenkt omdat je tegen zoveel zaken aanloopt. Ik coach jou en daag je daarbij uit om jouw mogelijkheden ten volle te benutten en help je jouw kernkwaliteiten te zien en te gebruiken. Effectiever te worden waar jij het wenst. Grenzen te stellen of op te rekken. Daar waar jij wilt en kunt groeien.

Dit kan ook zakelijk of in teamverband. Of wanneer er sprake is van een conflict in jouw leven of werk; ook dan help ik je graag.

### Herken je jezelf in een van deze verhalen?

**Neem dan contact met me op voor een vrijblijvend intakegesprek en ervaar verandering.**