



Kleine  Liefde

Wellnesstherapie & coaching

PERINATALE COACH Infobrochure

Lees meer over de diensten die ik aanbied.

www.kleineliefde.be

Inhoudsopgave

01

WELKOM

Leer meer over mij en mijn methodologie en krijg inzicht in de voordelen van een perinatale coach

02

OVER MIJ

Maak kennis met mij

03

HET PROCES

Leer het proces van perinatale coaching begrijpen en wat u tijdens uw reis met mij kunt verwachten

04

DIENSTEN

Bekijk het scala aan diensten dat ik lever en de details ervan, evenals de prijzen

05

VERDERE INFORMATIE

Plan uw volgende stappen en beantwoord al uw resterende vragen

Kleine 1 Liefde

WELKOM

Wellnesstherapie & coaching

WELKOM

Warmste welkom

Bedankt dat u voor Kleine Liefde heeft gekozen om u te begeleiden tijdens uw perinatale reis. In de volgende pagina's van dit infobrochure vindt u alle informatie over mij, de diensten en ondersteuning die ik bied, en hoe het hele perinatale coaching-proces verloopt.

Welkom bij Kleine Liefde,

Ik geloof in de kracht van persoonlijke aandacht en ondersteun je in elke fase van deze bijzondere reis. Ik hecht veel belang aan een warme ontvangst en het creëren van ruimte voor jouw unieke omstandigheden. Samen aanvaarden we wat er is, maar ik daag je ook uit en ga samen met jou op zoek naar antwoorden vanuit jouw perspectief. Het is mijn doel om jou te helpen bij het vinden van de beste manier om je welzijn en dat van je kind te bevorderen.

kleineliefde.be



Sevit-Pucsok Katarina

Perinatale coach

Ik bied ondersteuning vanaf de zwangerschapswens tot je kindje ongeveer 2 jaar oud is. Daarnaast bied ik begeleiding bij ongeplande zwangerschap, en ik ben er ook voor ouders die hun kindje hebben verloren. Ik stel vragen en luister aandachtig naar jouw behoeften om je te helpen een positieve en zinvolle ervaring te creëren.



"Van stralende
verwachtingen tot
onverwachte
wendingen, elke stap
verdient aandacht.
Met perinatale
coaching vind je
steun en betekenis in
elke fase van jouw
reis."

Wat zijn de voordelen van

PERINATALE COACH

Emotionele ondersteuning

Ik ben er om naar je te luisteren en je te helpen omgaan met de emotionele ups en downs van zwangerschap, bevalling en de postpartumperiode.

Persoonlijke aandacht

Mijn begeleiding is op maat gemaakt om aan jouw specifieke behoeften en wensen te voldoen, wat zorgt voor een meer persoonlijke en gerichte ondersteuning.

Ondersteuning bij Onverwachte Gebeurtenissen

Of het nu gaat om een ongeplande zwangerschap, verlies of andere uitdagingen, ik bied de nodige steun en begeleiding om deze situaties te navigeren.

Vermindering van Stress en Angst

Door vragen te stellen en te luisteren naar jouw zorgen, help ik je stress en angst die vaak gepaard gaan met deze levensfase te verminderen.

Gezinsbetrokkenheid

Ik betrek je partner en andere gezinsleden in het proces, waardoor een ondersteunend netwerk rondom jou wordt gecreëerd.

Informatieve begeleiding

Ik voorzie je van up-to-date en betrouwbare informatie over zwangerschap, bevalling en de zorg voor je pasgeborene. Daarnaast heb ik een netwerk van specialisten waar ik je naar kan doorverwijzen als dat nodig is. Als ik aanvoel dat ik niet meer kan helpen, zorg ik ervoor dat je de juiste ondersteuning krijgt vanuit mijn netwerk.



Kleine 2 Liefde

OVER MIJ

Wellnesstherapie & coaching

Maak kennis met PERINTALE COACH

Maak kennis met mij, jouw toegewijde en gepassioneerde perinatale coach. Ik ben hier om je te helpen op jouw reis naar succes en geluk tijdens de perinatale periode. Mijn doel is om je te begeleiden en ondersteunen tijdens het hele traject, en ervoor te zorgen dat je de tools en strategieën krijgt voor een positieve en succesvolle ervaring. Of je nu een verse papa bent, in verwachting bent, of ondersteuning zoekt bij de opvoeding, ik sta voor je klaar om je te helpen.



Katarina

Toen ik voor het eerst moeder werd, beviel ik van mijn dochter Klara in het ziekenhuis. Helaas verliep de bevalling niet zoals ik had gehoopt. Ik werd gestript zonder dat ik wist wat dat precies inhield en waarom het moest gebeuren. Ook mocht ik niet persen op het moment dat ik voelde dat het nodig was. Deze omstandigheden leidden ertoe dat ik nauwelijks borstvoeding kon geven. Ik was uitgeput en kon mijn baby na de bevalling niet geven wat ze nodig had. Dit maakte dat ik me een slechte moeder voelde en ontzettend machteloos.

Bij mijn tweede kindje Mila heb ik de bevalling geheel naar mijn wensen kunnen inrichten. Ik beviel thuis, op mijn gemak, in het water. Die dag geeft me nog steeds ontzettend veel energie. Hoewel de borstvoeding deze keer makkelijker op gang kwam, bleef het een uitdaging om voldoende melk te produceren. Ik heb alle vormen van borstvoeding geprobeerd en weet precies hoe het voelt om hiermee te worstelen. Ondanks dat ik veel advies kreeg, voelde ik nooit echt begrip van anderen. Vaak kreeg ik te horen dat ik moest doorzetten en dat het wel goed zou komen, terwijl mijn dagen alleen bestonden uit kolven en borstvoeding geven.

Door deze omstandigheden besloot ik om andere moeders en ouders te helpen die ook problemen ervaren en geen advies maar begrip willen. Een hulp die begrijpt wat ze doormaken. Daarom ben ik perinatale coach geworden. Zit je met soortgelijke problemen of ervaringen? Ik kan je helpen met begeleiding en ondersteuning. Ik begrijp wat je doormaakt en sta klaar om je te helpen een positieve ervaring te creëren tijdens deze bijzondere periode van je leven.

MIJN MISSIE

Mijn missie is om als perinatale coach aanstaande moeders en hun gezinnen te ondersteunen vanaf de zwangerschapswens tot het moment dat hun kindje twee jaar oud is. Ik bied persoonlijke, empathische en op maat gemaakte begeleiding, waarbij ik luister naar de unieke behoeften en omstandigheden van elke klant. Door middel van coachende vaardigheden, waaronder mijn meertaligheid, luisteren, het stellen van de juiste vragen en toekomstgericht handelen, streef ik ernaar een positieve en betekenisvolle ervaring te creëren tijdens zwangerschap, bevalling en de eerste jaren van het ouderschap.

Klein
Liefde

Welkom
Coaching

Kleine 3 Liefde

HET PROCES

Wellnesstherapie & coaching

Hoe werkt HET

Als perinatale coach bied ik een gestructureerde en flexibele aanpak om aan jouw unieke behoeften te voldoen. Hier is hoe het proces verloopt:

1

Gratis kennismakingsgesprek

We beginnen met een vrijblijvend kennismakingsgesprek om jouw wensen, zorgen en verwachtingen te bespreken. Dit kan plaatsvinden in een van mijn praktijken in Hulshout of Westerlo, bij jou thuis of online.

2

Individueel plan

Op basis van ons gesprek stel ik een persoonlijk begeleidingsplan op, afgestemd op jouw specifieke situatie en behoeften.

3

Reguliere Sessies

We plannen regelmatige sessies waarin ik je ondersteun door middel van gesprekken, vragen stellen en luisterend oor bieden. Deze sessies kunnen plaatsvinden in de praktijk, bij jou thuis of online, afhankelijk van wat voor jou het beste werkt.

4

Flexibele Ondersteuning

Naast de geplande sessies, ben ik beschikbaar voor aanvullende ondersteuning via telefoon, e-mail of berichten, zodat je altijd een betrouwbare bron van steun hebt wanneer je die nodig hebt.

Hoe werkt HET

5

Netwerk van Specialisten

Als ik aanvoel dat je extra hulp nodig hebt buiten mijn expertise, verwijs ik je door naar mijn netwerk van specialisten, zoals medische professionals, therapeuten of andere ondersteunende diensten.

6

Workshops en Groepssessies

Voor ouders en opvoeders die graag meer willen leren in een groepssetting, bied ik workshops en groepssessies aan die zijn afgestemd op hun specifieke behoeften en interesses.

7

Evaluatie en Aanpassing

Tijdens onze samenwerking evalueren we regelmatig je voortgang en passen we het begeleidingsplan aan om ervoor te zorgen dat je de best mogelijke ondersteuning krijgt. Ik vraag ook om jouw feedback over mijn werkwijze, zodat we samen kunnen werken aan een optimale begeleiding.

Wat te VERWACHTEN

Als perinatale coach bied ik een uitgebreide en persoonlijke ondersteuning aan aanstaande ouders en hun gezinnen. Dit is wat je van mij kunt verwachten:



Persoonlijke Aandacht



Veilige en Vertrouwelijke Omgeving



Flexibiliteit en Toegankelijkheid



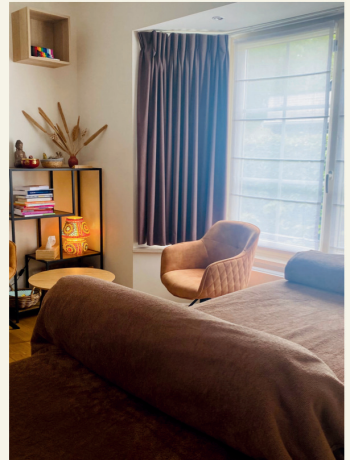
Deskundig Advies en Informatie in 5 talen

Onze diensten



Gratis kennismakingsgesprek

Benieuwd hoe emotionele coaching jou kan helpen?



Wat ik verwacht VAN JOU

Wees aanwezig en wees op tijd bij al onze sessies

Ik zorg ervoor dat mijn coach alles weet wat zij moet weten, zodat zij mij zo goed mogelijk kan coachen

Ik zal mijn coach meer dan 24 uur vóór onze volgende sessie op de hoogte stellen van eventuele planningsconflicten. Ik begrijp dat als ik dit niet kan doen, mijn sessie verloren gaat en de bijbehorende kosten voor coaching betaald

Ik zal mijn coach zeker feedback geven over wat voor mij werkt en wat niet

Kleine  Liefde

Wellnesstherapie & coaching

Infobrochure perinatale coaching

Kleine Liefde

Wellnesstherapie & coaching

Wat u kunt verwachten VAN MIJ

Ik zal op tijd zijn voor onze sessies samen

Ik zal bij u aanwezig zijn en vrij van afleiding tijdens onze sessies

Ik zal wat u mij vertelt volledig vertrouwelijk houden en mij houden aan de ethische code van de International Coach Federation

Ik zal oprecht, vriendelijk, eerlijk en direct zijn

Ik zal te allen tijde uw sterke punten en het beste in u valideren, erop focussen en erin geloven

Ik zal voorbereid zijn op elke coachingsessie

Ik ondersteun je bij het nadenken over nieuwe perspectieven

Ik zal uw leerproces ondersteunen en uw vooruitgang bevorderen

Ik zal mij consequent concentreren op uw hoogste agenda voor uzelf



GETUIGENIS

"Katarina ontvangt je zeer hartelijk, staat open voor alle onderwerpen/soorten gesprekken en deze verlopen zeer aangenaam. Na een geruststellend gesprek gaat ze met je lichaam aan de slag. De massage is zeer aangenaam en rustgevend. Het zorgt ervoor dat je weer even tot jezelf komt na het gesprek, je kunt ontspannen en alles even loslaten. Ik vond het een hele fijne ervaring en raad het iedereen aan die nood heeft aan een babbel."

Laura

Kleine 4 Liefde

DIENSTEN

Wellnesstherapie & coaching

Mijn aanbod van DIENSTEN

Als perinatale coach bied ik een breed scala aan diensten om aan de behoeften van aanstaande moeders en hun gezinnen te voldoen:



Coaching/therapie

Coaching in de praktijk of aan huis, één-op-één of voor koppels. Baby's zijn welkom! En natuurlijk met gratis kennismakingsgesprek! Vanaf nu ook online sessies mogelijk.



Wellnesstherapie

Als geschoold massagetherapeut bied ik massage voor volwassenen. Daarnaast geef ik graag sessies aan ouders waarin ik hen leer hoe ze hun baby kunnen masseren, wat helpt om de band tussen baby en ouder te versterken en het welzijn van de baby te bevorderen.



Baby/peuter observatie

Ik ben hier om jou en jouw kleintje te ondersteunen op jullie ouderavontuur! Ik geloof in het belang van een ondersteunende omgeving waarin jouw kindje zich optimaal kan ontwikkelen. Door gerichte observatie leg ik vast welke welbevinden en betrokkenheid jouw kindje ervaart tijdens alledaagse activiteiten. Als ervaren pedagogisch ondersteuner ben ik toegewijd aan het creëren van een positieve en stimulerende omgeving voor jouw kleintje, waarin ze kunnen groeien, ontdekken en bloeien

Leer meer over PERINATALE COACHING

Bij Kleine Liefde gaat het over begrip dat de periode rond zwangerschap en geboorte een tijd van grote veranderingen, uitdagingen en vreugde is. Perinatale coaching is speciaal ontworpen om aanstaande en nieuwe ouders te ondersteunen tijdens deze cruciale fase van hun leven.



Wat je moet weten:

- Elke sessie is uniek en afgestemd op uw specifieke behoeften
- Over het algemeen duren sessies tussen de 60 en 90 minuten en worden ze gepland op basis van jouw behoeften.
- Perinatale coaching wordt gegeven door gecertificeerde professionals met expertise in prenatale en postnatale zorg.
- Alle gesprekken en informatie die tijdens de sessies worden gedeeld, zijn vertrouwelijk.

De voordelen

- Verhoogd zelfvertrouwen
- continue ondersteuning gedurende de gehele perinatale periode.
- Betere voorbereiding
- Balans en zelfzorg
- Hulp bij borstvoeding
- Rouwverwerking

Meer informatie over coaching vindt u hier:
kleineliefde.be

Coaching SESSIES

COACHING IN PRAKTIJK



Keuze uit praktijk in Hulshout of Westerlo en met gratis kennismakingsgesprek.

60 EURO

ONLINE COACHING



Voor drukke mensen, elke avond vanaf 20u30

55 EURO

MASSAGE THERAPIE



Elke sessie begint met een gesprek, gevolgd door uitleg en de massagebehandeling.

**VANAF 55
EURO**

Prijzen

Prijzen zijn gebaseerd op individuele sessies. Een sessie duurt ongeveer 60-90 minuten, afhankelijk van ons gesprek. Wilt u meerdere sessies boeken? Dan komt u voordeliger uit met sessiepakketten! Vraag gerust naar de verschillende mogelijkheden voor pakketten en ontdek welke optie het beste bij uw behoeften past.



Coaching

SOCIAAL TARIEF

Bij mij staat ondersteuning voor iedereen centraal. Daarom bied ik een sociaal tarief aan voor mensen in nood. Om in aanmerking te komen, vraag ik wel om bewijs van je inkomsten.

Ben je anderstalig? Net in België? Spreek je nog geen Nederlands? Geen probleem, ik help je graag verder. Samen werken we aan een positieve en zinvolle ervaring tijdens jouw perinatale periode.

Kleine  Liefde

Wellnesstherapie & coaching

Vraag meer informatie over sociaal tarief hier:

 0485861859



Het coachen VOORBEELD SCHEMA

Sessie 1 ● KENNISMAKING EN INTAKE GESPREK

We nemen de tijd om elkaar beter te leren kennen, zodat u zich op uw gemak voelt en open kunt praten over uw situatie. Vervolgens bespreken we uw behoeften en verwachtingen voor de coaching. Dit helpt mij om een duidelijk beeld te krijgen van wat u nodig heeft en waar u zich op wilt richten. Ten slotte stellen we samen de doelen voor de coaching op.

Sessies 2-3 ● FOCUS OP DOELEN

Vanaf 2de sessie richten we ons op de doelen die we in de eerste sessie hebben opgesteld. Wij gaan dieper kijken naar uw noden. Het kan zijn dat er minder of meer sessies nodig zijn om deze doelen te bespreken. Ik vertrek altijd vanuit uw behoeften en pas ik mij aan uw tempo aan.

Sessies 4-5 ● ACTIEVE AANPAK

Nu het doel duidelijk is, gaan we actief aan de slag met een stappenplan. We ondernemen concrete acties om de gestelde doelen te bereiken. Dit kan door specifieke afspraken te maken en door het gebruik van hulpmiddelen zoals schema's, oefeningen of andere hulpmiddelen.

Sessies 5-6 ● EVALUATIE EN AANPASSING

We evalueren de toegepaste methodes en bekijken wat er is veranderd. We identificeren waar nog ondersteuning nodig is en pakken eventuele nieuwe problemen effectief aan. Dit zorgt ervoor dat we continu kunnen bijsturen en optimaliseren om uw doelen te bereiken.

SESSIE 7 ● REÛNIE

Na een periode van ongeveer vier weken waarin u zelfstandig aan de slag gaat, plannen we een reüniesessie. Tijdens deze sessie evalueren we samen uw ervaringen en vooruitgang. We bespreken wat goed ging, wat minder goed werkte, en waar er behoefte is aan verbetering. Daarnaast bespreken we eventuele nieuwe vragen of behoeften die zijn ontstaan en stellen we indien nodig nieuwe doelen.



"Het opvoeden van een kind is als het beklimmen van een berg: het vergt geduld, kracht en doorzettingsvermogen, maar de uitzichten zijn adembenemend en de reis is de moeite waard."

Kleine 5 Liefde

VERDERE
INFORMATIE

Wellnesstherapie & coaching

VEELGESTELDE VRAGEN

Hoe werkt perinatale coaching?

Perinatale coaching is een begeleidingstraject dat je ondersteunt tijdens de zwangerschap en de periode na de geboorte. We beginnen met een intakegesprek om jouw wensen en zorgen in kaart te brengen. Vervolgens stellen we samen realistische doelen op. Tijdens individuele sessies werken we aan deze doelen met behulp van diverse technieken en tools, variërend van praktische adviezen tot emotionele ondersteuning. Gedurende de hele periode bied ik doorlopende ondersteuning via sessies, telefonische consulten, e-mails

We evalueren regelmatig je voortgang en passen de begeleiding aan waar nodig, zodat je met vertrouwen en rust de perinatale periode kunt doorlopen.

Hoe verschilt perinatale coaching van therapie of counseling?

Terwijl therapie en counseling vaak diep ingaan op emotionele en psychologische problemen uit het verleden, is perinatale coaching meer toekomstgericht en praktisch van aard. Het helpt je bij het stellen en bereiken van doelen, biedt praktische adviezen en ondersteunt je bij het navigeren door de uitdagingen van het moederschap. Het is minder gericht op het behandelen van psychische problemen en meer op het versterken van jouw zelfvertrouwen en vaardigheden als ouder.

Waar richt de perinatale coach zich op bij een gemiddelde cliënt?

Ik richt mij op wat jij belangrijk vindt: jouw doelen zijn mijn doelen. Hoewel ik soms radicale suggesties heb om die doelen sneller te bereiken. Soms is het nodig om aan persoonlijke aspecten te werken om de perinatale periode beter te doorlopen. Dus wees niet verrast als je persoonlijke assessments en quizen krijgt.

Hoe lang duurt het perinatale coachingproces?

De tijdsduur kan sterk variëren en hangt af van een breed scala aan factoren: je doel(en), je inzet en openheid voor verandering, je vermogen tot introspectie, je persoonlijke omstandigheden, hoe snel en zorgvuldig je de gegeven opdrachten voltooit, en andere unieke factoren die specifiek zijn voor jouw/jullie situatie.

Hoe kan ik de beste resultaten behalen door met een perinatale coach te werken?

Ik raad aan dat je in een positie bent waarin je echt kunt focussen en investeren in zelfontdekking om de beste resultaten te behalen. Coaching in algemeen kan niet worden gezien als een 'snelle oplossing' – de beste resultaten vereisen een grondige aanpak met focus. Tijdsdruk heeft vaak een negatieve invloed op het vermogen van een persoon om zich te concentreren en het meeste uit de sessies en het werk te halen.

Wat zeggen de klanten

Het gaf mij rust...

Super aangenaam verhelderend gesprek in een heel moeilijk en verwarde periode. Elke ouder kan dit goed gebruiken. Het gaf mij rust, nieuwe inzichten en terug moed om stap voor stap te werken aan ons nieuw gezin.

Hele fijne ervaring...

Katarina ontvangt je zeer hartelijk, staat open voor alle onderwerpen/soorten gesprekken en deze verlopen zeer aangenaam. Na een geruststellend gesprek gaat ze met je lichaam aan de slag. De massage is zeer aangenaam en rustgevend. Het zorgt ervoor dat je weer even tot jezelf komt na het gesprek, je kunt ontspannen en alles even loslaten. Ik vond het een hele fijne ervaring en raad het iedereen aan die nood heeft aan een babbel.

Reason to come back again..

Katarina gave me a great massage on my back, neck, shoulders and arms and this helped me a lot to remove the pain. Nice atmosphere, nice attitude of hers, sympathy, all this will be the reason to come back again. Thanks.

Een absolute aanrader!

Bij Katarina voel ik mij 100% comfortabel om een helende massage te ontvangen en mijn verhaal te vertellen. Ze neemt echt tijd en luistert en voelt met al haar aandacht. Het resultaat is dan ook fenomenaal: na een half jaar pijn in de hiel was ik plots geheel pijnvrij! Een absolute aanrader!

..ondersteuning en verbetering van lichaam en geest..

Bij Kleine Liefde ben je in goede handen, zowel het coaching gesprek als de massage worden met veel liefde en professionele toewijding door Katarina uitgevoerd. De massage technieken worden met kennis toegepast en pijnpunten worden niet uit de weg gegaan, dit is ook weer zowel op de massage als de coaching van toepassing. Indien je op zoek ben naar ondersteuning en verbetering van lichaam en geest, kan ik Kleine Liefde van harte aanbevelen.





Kleine  Liefde

Wellnesstherapie & coaching

Contacteer mij

Hoe kan je mij contacteren:

Neem contact met mij via e-mail op
info@kleineliefde.be of bel mij direct op
+32485861859

Openingsuren:

09:00 - 22:30 Maandag tem Vrijdag





PERINATALE COACH

Infobrochure

www.kleineliefde.be



Lees meer over de diensten die ik aanbied