



Mariecke Fransen

Mental Health Therapeute & Voedingsdeskundige

Zeestraat 57, 2024LB, Zandvoort, Nederland
06-46201851 · info@mariecke.com

⇒ [Public profile](#), [Website](#),
[Instagram](#)

Geboortedatum / Plaats

26-06-1981, Haarlem

Nationaliteit

Nederlands

Rijbewijs

B

Vaardigheden

Doorzettingsvermogen

Sociaal

Enthousiast

Doorzetter

Communicatief

Betrouwbaar

Stressbestendig

Flexibel

Probleemoplossende
vaardigheden

Communicatie

Projectmanagement

Zeer gemotiveerd

Profiel

‘Het beste project waar jij aan mag werken ben jijzelf’

Mijn passie in het leven is om mensen op weg te coachen bij het behalen van zelfgekozen persoonlijke doelen. Op weg naar een gelukkige en gezonde lifestyle. Als coach help ik mensen bij het verbeteren van hun prestaties en de kwaliteit van hun leven.

Wat een unieke meerwaarde is voor mij als professional is dat ik ervaringsdeskundige ben.

Zelf erg ongelukkig, gestrest en ongezond geweest, Morbide Obease meer dan 50 kilo te zwaar. Mijn eigen reis naar geluk en de gezonde balans is terug te voelen in mijn werkwijze.

Na mijn HBO opleidingen Sociale wetenschappen en Voeding en diëtetiek verschillende verdiepende communicatie cursussen evenals coaching vaardigheden, heb ik in verschillende gezondheidsinstellingen Leefstijl trainingen gegeven. Ben ik mentorschappen aangegaan, heb ik behandelplannen op maat gemaakt en heb ik veel groepswork gedaan.

Door persoonlijke noodzaak ben ik mij gaan verdiepen in Mindfulness en Yoga. Na verschillende opleidingen binnen deze branche heb ik de stap naar gemaakt om mijn eigen praktijk op te richten.

De counseling/ coaching die ik aanbied is eclecticisch en lichaamsgericht van aard. Een aantal verdiepende opleidingen die ik heb gedaan zijn o.a

Orthomoleculaire Voeding, Therapeut Eetstoornis, Kindervoedingscoach, Mindfulness Based Cognitieve Therapy, Acceptance and Commitment therapy, Hatha en Yin Yoga teacher, Therapeutische Aerial Yoga Teacher.

De wereld wordt steeds kleiner door middel van de sociale media en het aanbod van hulp online. Met dit in mijn achterhoofd ben ik bezig om mij internationaal te accrediteren: o.a d.m.v. de volgende opleidingen via Udemy:

Therapeutische Hatha Yoga Therapeut

Cognitive Behavioral Therapy

NLP Practitioner

Binnen mijn eigen leefstijl studio werk ik holistisch en eclecticisch.

Coaching op maat aangeboden afgestemd op de persoonlijke hulpvraag.

Interpersoonlijke
communicatieve
vaardigheden

voeding

Hobby's

Hiken en reizen met
mijn allerliefste Lotje (Jack
Russel)

Dagelijks geef ik Mindfulness in motion trainingen, bied ik workshop en masterclasses aan. (o.a stress & voeding, Voeding en type Diabetes 2, Stop meer diëten en leer eten)

Een aantal kernkwaliteiten en Competenties van mij zijn:

*Betrouwbaar en een voorbeeld

In het Engels bestaat er een uitspraak: "Practice what you preach". Als je bijvoorbeeld iemand aanraadt om elke dag in een dagboek op te schrijven waar ze dankbaar voor zijn, dan moet je dat zelf ook doen. De allerbeste coaches LEVEN hun advies. Daar ben ik een actieve voorstander en uitdrager van.

*Objectief en Neutraal

Als coach heb ik gereedschappen en de mentale en emotionele capaciteit om objectief te blijven. Ongeacht van wat er mij verteld wordt, blijft ik als coach rustig en kalm. Ik ben een bron van onvoorwaardelijke liefde en acceptatie en oordeelt niet.

Of hij dat daadwerkelijk heeft gezegd zullen we nooit weten. Maar de betekenis van deze woorden is van onschatbare waarde. Althans, zo zie ik het. Hoe meer ik leer, hoe meer ik besef hoe weinig we weten.

De bron is onuitputtelijk en onbepikt. Ik zal nooit alle antwoorden hebben en dat zou het doel NIET moeten zijn. Het gaat om de groei van onze ziel en energie. Wat niet groeit, stagneert. Als coach zal ik altijd op zoek gaan naar manieren om te blijven groeien.

*Analytisch en Professioneel

Soms werkt een gereedschap niet zo goed als altijd of zijn de resultaten niet als gewenst. Als coach weet ik dat dit kan gebeuren en zal ik mij richten op de krachten en wat goed gaat. Als een klant klaagt blijft ik objectief en neemt ze het niet persoonlijk. Maar ze zal wel objectief analyseren wat beter kan.

*Communicatief sterk

Communicatie is het levensbloed van coachen en therapie. Als coach ben ik verantwoordelijk dat mijn communicatie een doel bereikt. Ik kies mijn verbale en non-verbale communicatie zorgvuldig uit en beheers deze.

*Sta open voor Feedback

Ik zie feedback ook als een gereedschap om te groeien. Ik vraag mezelf nog altijd na een sessie— heb ik mijn doel bereikt? Hoe kan ik mijn technieken nog meer verfijnen? Wanneer een ander mij feedback geeft, dan kijk ik daar objectief naar. Als ik er iets mee kan, mooi! Zo niet, dan leg ik het naast mij neer.

Werkervaring

Mental Health Therapeut, Teladoc Health

december 2020

Online Coaching voor aantal zorgverzekeringen.

Primair gezondheid, stress en voeding gerelateerde hulpvragen

Voedingsdeskundige, Shakeplus B.V, Zandvoort

februari 2019

Online coaching

Primair hulp bij gewichtsverlies

Eigenaresse, Mind & Body Studio Zandvoort, ZANDVOORT

februari 2014

Kijk op www.mindandbodystudio.nl voor het aanbod en inzicht in werkzaamheden

Behandelaar Hartrevalidatie, RKZ

januari 2009 – december 2011

Duo functie

Medisch Maatschappelijk werker

Coordinator Hart revalidator

Therapeute behandel Unit, Brijder Stichting

januari 2007 – augustus 2009

Maatschappelijk werker, Stichting Kontext, haarlem

januari 2004 – december 2008

Opleiding

Bachelor Sociale Wetenschappen, Hogeschool Haarlem, haarlem

augustus 2003 – juni 2007

Specialicatie

GGZ agoog

Bachelor Voeding en diëtetiek , Hogeschool Haarlem

juni 2004 – januari 2008

Klinische Psychologie 1 , Civas

januari 2010 – februari 2012

Klinische Psychologie 2, Civas

maart 2011 – april 2012

NLP Practitioner, Udemy

juli 2018 – maart 2021

Orthomoleculaire Voeding, Civas, haarlem

januari 2015 – januari 2016

Mindfulness Based Gedragscognitieve Therapie, Civas

januari 2015 – januari 2016

Kindervoedingscoach, Civas, Haarlem

maart 2018 – maart 2019

Civas, Therapeute Eetstoornis, Haarlem

april 2019 – juni 2020

Yoga Teacher, Udemy, Internationaal

januari 2021 – januari 2021

Basis

Hatha en Yin

Cognitive Behavioral Therapy, Udemy

december 2017 – december 2020

Internationale Accreditatie

Referenties

Maurice Demmers van Hydroseal

0651023888 · mauricedemmers@gmail.com