



Haal het beste uit jezelf

Jouw groei als ondernemer én moeder

Met de juiste ondersteuning kan jij dit moeiteloos combineren

- ✓ 1 op 1 coaching
- ✓ Sparren met andere “mompreneurs”
- ✓ Persoonlijke aanpak
- ✓ Energie en balans herstellen
- ✓ Zelfvertrouwen vergroten
- ✓ Praktische oplossingen



Jij bent een ondernemende moeder – ambitieus, liefdevol en toegewijd



Je bouwt aan je bedrijf, zorgt voor je gezin en volgt je dromen. Dat is prachtig, maar ook pittig. Want hoe combineer je al die rollen zonder jezelf te verliezen?

Bij Sage Coaching begrijpen we jouw uitdaging als geen ander. We helpen je om vol vertrouwen te ondernemen én te genieten van het moederschap – zonder continu te moeten voldoen aan allerlei verplichtingen.

Want jij verdient niet alleen een succesvol bedrijf, maar ook een leven waarin jij je écht gelukkig voelt.

Hoe kan ik jou helpen?

Mijn naam is **Aimée Floris**, gecertificeerd coach met een scherp inlevingsvermogen en een passie voor groei. Ik zie het potentieel in anderen en help hen het beste uit zichzelf te halen. Ik weet uit eigen ervaring hoe uitdagend het kan zijn om als moeder een bedrijf te runnen.



Toen ik zelf moeder werd, heb ik ervaren hoe ingrijpend die verandering was. Ik had veel fysieke klachten en weinig energie. Mijn kindjes hebben geen gemakkelijke start gehad en ik vond het moeilijk om te werken naast de zorg(en). Ik miste de steun van mijn omgeving. Mijn partner begreep mij niet. Ik was niet écht gelukkig.

Doordat ik vreselijk mijn best deed om alles zo goed mogelijk te doen en elke keer nóg een stapje extra zette, raakte ik mezelf kwijt.



Waar ik tegenaan liep, was: **'Jij bent altijd hard aan het werk. Maar wie is er voor jou?'**

SAGE Coaching heeft oog voor het moederschap én het ondernemerschap



Mijn persoonlijke ervaring inspireerde mij om SAGE Coaching op te richten.

Er bestaat nog weinig begeleiding die écht oog heeft voor de combinatie van het moederschap en het ondernemerschap. Ik gun het jou te groeien en succesvol te zijn – zonder dat je jezelf verliest in de drukte.

Want jij verdient niet alleen een bloeiend bedrijf, maar ook een leven waarin jij je krachtig en gelukkig voelt.

Herken jij je in onderstaande?

Ik zie het in de praktijk vaak gebeuren. Het ondernemerschap vraagt om visie, doorzettingsvermogen en toewijding. Het moederschap vraagt om zorg, liefde en eindeloze energie. Combineer je deze twee, dan sta je voor een uitdaging die weinig anderen echt begrijpen.

- **Continue tijdsdruk en stress;** Je bent altijd aan het schakelen tussen je onderneming en je gezin.
- **Fysieke, mentale en emotionele uitdagingen;** Je lichaam en geest hebben veel te verduren, zeker tijdens en na een zwangerschap.
- **Gebrek aan steun en begrip;** Je bent de steunpilaar voor anderen, maar wie is er voor jou?
- **Energieverlies en minder geluk;** In de drukte van alledag vergeet je soms hoe belangrijk jouw eigen welzijn is.
- **Keuzestress en overweldiging;** Je wilt alles goed doen, maar voelt je soms verloren in alle verantwoordelijkheden.



Jij kan dit! De nodige aanpassingen en mindset helpen je hierbij



- Ben ik wel een goede moeder?
- Ben ik wel een succesvolle ondernemer?
- Hoe krijg ik mijn energie en passie terug?
- Kan ik dit wel blijven combineren?

Mijn antwoord hierop: **'Dit kan jij zeker'**, maar het vergt hier en daar de nodige aanpassingen en mindset. Ik kan jou de handvatten geven om hiermee om te gaan.

Twijfel niet aan jezelf! Dat is de allereerste stap.



Wat levert het coachingtraject jou op?

In het SAGE traject werken we aan jouw fysieke, mentale en emotionele welzijn. Het biedt jou een plek om jouw persoonlijke worstelingen op te lossen en te bepalen waar jouw aandacht en energie naartoe mag.

Tijdens dit traject leer je:

- ✓ Keuzes te maken die passen bij jouw energie en prioriteiten.
- ✓ Aandacht te geven aan wat écht belangrijk is voor jou, zonder schuldgevoel.
- ✓ Structuur en focus aan te brengen, zodat je met vertrouwen onderneemt en moeder bent.
- ✓ Je energie en balans te herstellen, zodat je niet alleen werkt en zorgt, maar ook lééft.
- ✓ Zelfvertrouwen te vergroten, als ondernemer én als moeder. Praktische oplossingen te vinden voor de knelpunten in werk en gezin.
- ✓ Je relatie te versterken, zodat liefde en affectie voorop blijven staan.



SAGE Coaching helpt jou je beste zelf te zijn



Je hoeft dit niet alleen te doen. Met de juiste ondersteuning kun jij het ondernemerschap en moederschap moeiteloos combineren.

SAGE staat voor **S**upport, **A**andacht, **G**eluk en **E**nergie.

- ✓ **Support** – Je hoeft niet alles alleen te doen. Samen creëren we de steun die jij nodig hebt.
- ✓ **Aandacht** – Bewust en vooral ook je eigen keuzes maken en prioriteiten stellen. Hierdoor ben je met liefde en focus aanwezig in het moment.
- ✓ **Geluk** – Drukke en verantwoordelijkheden laten je soms vergeten hoe waardevol je leven is. We helpen je dit opnieuw te voelen en ervaren.
- ✓ **Energie** – Je geeft alles aan je gezin en bedrijf, maar hoe vaak laad jij jezelf écht op?

Het SAGE traject helpt je om fysiek, mentaal en emotioneel in balans te komen. Een plek waar jij je persoonlijke worstelingen oplost en ontdekt waar jouw energie en aandacht écht naartoe mogen.



Jij verdient de kracht van SAGE – een leven waarin je groeit, straalt en volop geniet.



We combineren individuele coaching met de kracht van een groep



Bij SAGE combineren we individuele coaching met de kracht van een groep. Jij staat centraal, maar je hoeft het niet alleen te doen.

Het traject duurt 6 maanden en bestaat uit:

- Een op maat gemaakt programma met **concrete tools en oefeningen** om direct toe te passen in je dagelijkse leven.
- 4 maanden professionele **1-op-1 coaching** (online of live) waarin we jouw specifieke uitdagingen aanpakken. Na deze 4 maanden blijf ik jou begeleiden op afstand.
- **Wekelijkse** incheckmomenten via WhatsApp of e-mail om je voortgang en vragen te bespreken.
- **Drie groepssessies** waarin je inspiratie opdoet en leert van andere ondernemende moeders. Het is namelijk ontzettend fijn om dit samen te doen!

Kosten: € 1.799,- (excl. btw) voor het complete traject.

Betalen in 6 termijnen kan ook voor **€ 325,-** (excl. btw) per maand.

Ben je benieuwd hoe SAGE jou kan helpen? Plan een vrijblijvende kennismaking en ontdek of dit traject bij jou past.

Je staat er niet alleen voor!

Mijn contact info:

Aimée Floris

06-24260549

SAGEcoaching@kpnmail.nl

