

RESET LIFE COACHING

“Voor bedrijven én medewerkers
die duurzaam willen groeien”.





Van altijd “aan” naar rust, regie én ruimte voor groei.

Veel medewerkers houden dagelijks alle ballen in de lucht. De combinatie van werk, privé en de hoge verwachtingen die zij aan zichzelf stellen, zorgt ervoor dat ze zichzelf ongemerkt voorbijlopen.

Ook diepgewortelde patronen, overtuigingen en interne blokkades kunnen ervoor zorgen dat iemand niet volledig tot zijn recht komt.

Met Reset Life kijken we verder dan de klacht en het gedrag.

**“GEEN STANDAARD COACHING EN TIPS.
MAAR EEN RESET OP DIEPERE LAGEN,
ZODAT ER VERANDERING VAN BINNENUIT
PLAATS VINDT”.**

Reset life by Denise



Waarom Reset Life

Van de kern naar duurzame verandering. Met inzichten en tools die mensen hun hele leven kunnen inzetten, in werk én privé.

- Inzicht in **systeem, patronen en innerlijke drijfveren**
- Werken aan de **kern achter gedrag en klachten**
- Doorbreken van **belemmerende patronen**
- **Mentale én fysieke begeleiding**
- Persoonlijke begeleiding en ondersteuning
- Van inzicht naar **duurzame verandering**
- Gericht op **herstel, veerkracht en eigen regie**
- **Snellere en duurzame re-integratie**

Doorbraken en Reviews

Door de combinatie van een verantwoordelijke functie als commercieel manager en een jong gezin merkte ik dat ik steeds minder energie had. Ik stond continu 'aan', had moeite om mijn grenzen aan te geven en nam te veel verantwoordelijkheid op me.

Het traject met Denise heeft mij niet alleen inzicht gegeven in mijn patronen, maar vooral geleerd hoe ik deze kon doorbreken. De combinatie van de mentale aanpak en praktische tools werkt ontzettend goed.

Ik ervaar nu meer rust, heb duidelijkere grenzen en houd veel meer energie over, zowel op mijn werk als privé. De methode van Denise is doordacht, praktisch en pakt de oorzaak aan in plaats van alleen de symptomen.

Een investering die ik iedereen kan aanraden die structureel meer rust, energie en regie over zijn leven wil ervaren.

Rick

Dit traject is echt goud waard!

Ik was altijd wel moe en stond altijd aan. Toen we er écht achter kwamen waar dit vandaan kwam, kon ik pas echt grip krijgen op mijn leven. Ik wilde altijd alles perfect doen en altijd de touwtjes in handen hebben. Nu vind ik het juist heerlijk als ik het niet heb.

Ik had nog nooit van mijn systeem gehoord en weet nu precies wanneer mijn systeem aan staat en welke negatieve patronen er dan omhoog komen. Het voelt nu zoveel lichter en leuker.

Rita

Een gezin van drie en een pittige baan zorgde ervoor dat ik volledig mijn balans kwijt was en écht altijd aan stond. Ik liet me vooral leiden door de zorg thuis en mijn werk. Dit traject heeft echt mijn ogen geopend.

De persoonlijke aandacht en diepgang vond ik heel prettig. Mede door jouw werkervaring begreep je mijn situatie en heb ik op alle vlakken de juiste (positieve) verandering in kunnen zetten. Ik raad het iedereen voor 200% aan.

Kate

Wat er verandert tijdens én na het traject

- Rust en ruimte in het hoofd
- Meer regie over werk én prive
- Grenzen aangeven met vertrouwen
- Focus en helderheid
- Bewuster keuzes maken vanuit rust
- Meer verbinding met jezelf
- Meer energie, veerkracht en werkplezier.
- Beter functioneren zonder zichzelf voorbij te lopen
- Duurzame verandering die ook ná het traject blijft.

**VAN OVERLEVEN NAAR LEVEN EN WERKEN VANUIT
EIGEN KRACHT EN POTENTIEEL**

Aanbod en trajecten

Burn-out preventie, herstel & stress trajecten

- **Reset Life coaching - 12 weken traject**

Mentale coaching waarbij de patronen worden doorbroken en inzichten worden verankerd voor een verandering van binnenuit

- **Reset Life NEXT - 16 weken traject**

Bewustwording van patronen, je systeem, mindset en emoties én Lichaamsgerichte ondersteuning om spanning en blokkades in het lichaam los te maken.

Programma's gericht op prestatie, groei en leiderschap coaching (op maat)

- **Masterclasses, workshops en 1:1 'kracht & potentie' analyses**

Een unieke aanpak voor preventie, herstel en re-integratie.

*Annelies
Zen & Ziel*



Door mentale en fysieke begeleiding te combineren, pakken wij niet alleen de symptomen aan, maar ook de onderliggende oorzaken van overbelasting.

Het resultaat: minder uitval, sneller herstel en medewerkers die duurzaam inzetbaar blijven.

*Denise
Reset Life by Denise*



Inzichten en resultaten

“Reset Life gaat door waar de meeste trajecten stoppen”

Ik merk dat ik sneller herken als ik in mijn hoofd schiet of in oude patronen val. Ik reageer minder vanuit emotie en kan vaker even pauzeren voor ik iets zeg of doe (stop, even naar de wc, even de zin opnoemen) Ik pak mijn schriftje erbij als het niet lukt en daardoor kan ik mezelf ook sneller herpakken. Ik heb meer zelfvertrouwen, accepteer hoe ik ben en vergelijk mezelf minder vaak met andere types.

Ik ben een heel stuk relaxter en sta zekerder in mijn schoenen. Als ik weer wat aan het wankelen ben dan weet ik wat ik kan doen om te zorgen dat ik weer rustig word.

Nu voel ik me vaker rustiger en veel bewuster van mijn gevoelens. Ik snap beter wat er met mij gebeurt tijdens een situatie en waarom ik reageer zoals ik doe. Ik kan sneller terug naar mijn eigen gevoel. Ik voel meer vertrouwen en het is ok om mezelf te zijn.

Ik heb geleerd mijn energie beter te genereren en te beheren. Ik voel sneller aan wanneer mijn batterij opraakt en wat ik dan nodig heb, niet wat een ander nodig heeft. Ik blijf mezelf en dat geeft me meer zelfvertrouwen. Ook als het even niet goed gaat, weet ik nu dat ik terug kan naar mezelf. Dat geeft rust en vertrouwen.



Denies ik wil je even bedanken omdat ik sinds tijden een heel ontspannen weekend heb gehad. Ik had dit weekend de juiste balans met mijn kinderen, tijd voor mezelf en de overige dingen die ik moest doen. Ik merkte dat ik echt veel meer in het moment was en veel minder geïrriteerd en overprikkelt en dat komt echt door jouw sessies en vooral de inzichten die ik nu heb. Verheug me nu al op de volgende sessie. Echt thnx thnx thnx.



Over Reset Life & Denise

Na jarenlang in het bedrijfsleven te hebben gewerkt, richtte ik Reset Life op vanuit één overtuiging:

"Echte verandering ontstaat pas wanneer je je systeem leert doorbreken. Pas dan veranderen je patronen, overtuigingen, zelfbeeld en uiteindelijk ook je gedrag."

Als HBO+ Holistisch Doorbraakcoach begeleid ik ambitieuze vrouwen én mannen bij het doorbreken van patronen die zorgen voor stress, overbelasting en het altijd 'aan' staan. Inmiddels heb ik al meer dan 20 mensen individueel begeleid en 100+ mensen geholpen tijdens workshops, masterclasses en RESET-sessies.

Samen met Zen & Ziel heb ik een unieke aanpak ontwikkeld waarin fysieke én mentale gezondheid samenkomen. Zo ontstaat niet alleen herstel, maar een duurzame verandering van binnenuit.

Meest gestelde vragen

Zijn deze trajecten voor iedereen?

Iedereen die interesse heeft in het traject wordt vooraf gescreend tijdens een vrijblijvende intake. Er wordt dan gekeken of en welk traject het beste geschikt is.

Waar vinden de sessies plaats?

De coaching sessies vinden plaats op locatie.

De lichaamsgerichte behandelingen bij Building Balance. Beide locaties zijn in Naaldwijk.

In overleg kunnen de coaching sessies ook plaats vinden bij de werkgever - meer info te verkrijgen.

Kunnen de sessies ook op afstand via Zoom?

Sessie 1 en 2 zijn live. De overige 3 kunnen eventueel via Teams. Echter vraagt dit wel een bepaalde focus.



CONTACT



www.resetlifebydenise.nl



[Resetlife_bydenise](https://www.instagram.com/Resetlife_bydenise)



Reset life by Denise



info@resetlifebydenise.nl

Reset life by Denise

