

## ONDERNEMER VAN DE DAG

### Nikolien Martina-Doorenbos van Moms&More uit Overveen - Haarlem

Nikolien Martina-Doorenbos is zelf een werkende vrouw, toen ze moeder werd merkte ze dat er na de bevalling weinig gerichte begeleiding is voor werkende moeders. Dit was de start van Moms&More, begeleiding voor werkende moeders.



#### **Wie ben ik?**

Mijn naam is Nikolien Martina-Doorenbos. Ik ben 36 jaar en woon in Overveen.

Als headhunter bij een van de grootste internationale executive search organisaties ter wereld heb ik honderden vrouwen mogen ontmoeten die een goede manier zochten voor het nemen van succesvolle stappen in hun loopbaan, het stellen van grenzen en prioriteiten, het omhoog houden van alle ballen, het vinden van hun bezieling en voor het combineren van hun werkzame leven, hun ambities en hun gezin.

Nu begeleid ik met mijn bedrijf Moms&More werkende moeders en help hen naar een volledig inzicht in hoe zij hun leven nu zo kunnen inrichten, zodanig dat zij én dat werk doe waar in zij het aller-gelukkigst in zijn én dat zij tegelijkertijd een gezonde balans tussen werk en privé houden.

#### **Het meest heb ik geleerd van/bij...**

Moeder zijn vind ik de grootste leerschool die je in je leven kan krijgen. Daar kan geen studie, workshop of training tegenop.

Op het moment dat je een life changing gebeurtenis ervaart zoals het krijgen van een kind is dit een uitnodiging om eens uit te zoomen op je leven en je werk. Het is dan een goed moment om je af te vragen of dat wat je doet zowel privé als zakelijk nog wel bij je past, of je gelukkig bent, of je op de goede weg zit of dat er juist wat mag veranderen. Een nieuwe fase in je leven brengt nieuwe mogelijkheden en kansen met zich mee voor zelfreflectie en groei op persoonlijk en professioneel vlak. Dit is dé gelegenheid om nieuwe keuzes te maken zodat je datgene gaat doen voor je werkelijk voor gebakken bent en waardoor je meer rust, energie, flow, balans en geluk ervaart.

Door het moeder worden heb ik mijzelf ontzettend kunnen ontwikkelen en met Moms&More vorm kunnen geven aan mijn passie, mijn bezieling.

#### **Belangrijkste inspiratiebron?**

Ik word geïnspireerd door mijn cliënten en de ontwikkeling die ze meemaken. De Aha-momenten die zij

ervaren motiveert mij om mijn werk met heel mijn hart te doen.

### ***Hoe houdt u werk en privé in balans?***

Mijn grenzen herkennen en respecteren, het inzetten van online en offline planning tools en -technieken, duidelijke afspraken maken, nee durven zeggen en heel belangrijk: prioriteiten stellen.



### ***Bedrijf CV***

Moms&More helpt moeders naar een gelukkig werkzaam leven.

Met mijn bedrijf wil ik er aan bijdragen dat elke moeder, ongeacht haar achtergrond en omstandigheden, stappen neemt naar een gelukkig werkzaam leven. Zodat zij op haar eigen unieke manier vorm geeft aan haar loopbaan en haar geluk.

Mijn praktijk is in Haarlem gevestigd, echter met behulp van online coachingsmogelijkheden weten cliënten uit heel Nederland en zelf uit het buitenland Moms&More te vinden.

### ***Waarom bent u met het bedrijf gestart?***

Als werkende moeder en bedrijfskundige met een headhunter achtergrond heb ik ervaren dat in de chaotische tijd van zwangerschap, de bevalling en met name in de eerste periode daarna, ik ontzettend moest jongleren met alle ballen. Ik vond het moeilijk om alle rollen te vervullen, om mijn ambities ruimte te geven, om me lekker in mijn vel te voelen, om plezier te hebben in mijn dagelijkse routine en om een goede balans te vinden in alles wat ik wilde en moest doen. Het viel mij op dat, terwijl er tijdens de zwangerschap genoeg begeleiding is voor aanstaande moeders ter voorbereiding op hun bevalling, er na de zwangerschap weinig gerichte begeleiding is die vrouwen ondersteunt in het moeder leren zijn in combinatie met hun overige verantwoordelijkheden, rollen en hun ambities. Dit heeft uiteindelijk geleid dat ik Moms&More heb opgericht.

Met behulp van de innovatieve quantum begeleidingsmethode Quaning begeleid ik werkende moeders in hun uitdagingen met betrekking tot work-life balance en het maken van nieuwe stappen in hun leven en in hun werk. Daarnaast verzorg ik workshops, trainingen en lezingen rondom moederschap thema's. Ik ben tevens auteur van het boek "Balanceren tussen Kinderen en Carrière: een praktische gids voor werkende moeders".

***Hoe komt u aan uw klanten?***

Voornamelijk via mond-tot-mond reclame. Mijn ex-coachees zijn mijn beste ambassadeurs. Daarnaast ben ik actief op social media en word ik regelmatig voor het geven van lezingen, workshops en trainingen uitgenodigd.

Ook het gratis Moms Magazine inspireert een hoop moeders. Dit magazine is gratis te downloaden op mijn website. Ook heb ik het boek "Balanceren tussen Kinderen en Carrière, een praktische gids voor werkende moeders" geschreven. Het mooie ervan is dat het boek voor lezers helemaal gratis is want het wordt door advertenties gefinancierd (via Bookboon Publishers). Zie mijn website hoe je dit boek kan downloaden. Dit boek krijgt mooie recensies en wordt heel goed ontvangen. Iets waar ik heel trots op ben.

***Wat is uw meest succesvolle product/dienst en waarom?***

Dit zijn mijn Quaning programma's. Deze zijn werkelijk levensveranderend. Quaning is een innovatieve Quantum begeleidingsmethode die gebruikmaakt van zeer geavanceerde software. Deze software analyseert de thema's die jou van je doel afhouden en biedt vervolgens direct oplossingen voor deze thema's. Deze oplossingen zijn blijvend, want Quaning gaat een stap verder dan traditionele begeleiding: we kijken naar datgene wat jouw gedrag en gedachten aanstuurt, naar die thema's die jou hinderen in het behalen van je doelen en plegen hier vervolgens interventies op. Hierdoor verandert je gedrag, groei je binnen no-time op persoonlijk en/of zakelijk vlak en bereik je duurzaam resultaat.

Je krijgt de garantie dat je binnen 7 weken je doel behaalt. Het is ook mogelijk op dit programma op afstand te volgen, zelfs vanuit het buitenland.



***Helpt moeders naar een  
gelukkig werkzaam leven***

***Wat is uw laatste grote succes geweest?***

Vier maanden na de geboorte van mijn tweede kind heeft mijn boek het levenslicht gezien. Ik ben er trots op dat ik in de hectische periode van hoog zwanger zijn, bevalling en babyfase zo'n groot project tot een goed einde heb gebracht. Het geheim? Je doel opsplitsen in kleine, eenvoudige en behapbare stapjes, je ijkpunten. En elk behaald ijkpunt goed vieren.

***En tegenvaller?***

Dat ik geen superwoman ben. Dat er dus zaken zijn die ik minder goed kan, of wel erg veel tijd en energie vragen om die resultaten te bereiken die ik voor ogen heb.

Ik heb geleerd dat het veel meer oplevert qua efficiëntie, gemoedsrust, energie, geld en tijd om 80% van die dingen die niet tot je expertise behoren of waar je hart niet sneller van gaat kloppen, uit te besteden aan anderen die er wel alles van weten, zoals vormgeving & design en de financiële administratie. Zo krijg jij alle rust en ruimte om dat te doen wat je te doen hebt in het leven.

***Hoe kijkt u tegen de toekomst aan?***

Uit onderzoek blijkt dat zo'n 90% van de moeders niet de waarheid spreekt over hoe zij het moederschap ervaren. Moeders doen het over het algemeen gemakkelijker en gelukkiger voorkomen dan dat zij het werkelijk vinden. Het grootste gedeelte van de moeders vindt het hebben van een baby een stuk zwaarder dan verwacht en ervaren het als een schok. Hulp vragen aan familie en vrienden vinden veel moeders echter lastig, omdat zij bang zijn als zwak/niet goed genoeg/falend gezien te worden. De behoefte aan een onbevooroordeeld en eerlijk klankbord is groot. Daarnaast groeit in deze snelle wereld de behoefte om even stil te staan en bezig te zijn met jezelf, je ontwikkeling en je zingevingsvragen. Hier groeit Moms&More in mee.

***Wilt u nog iets kwijt?***

Elke nieuwe stap in je leven, elke nieuwe fase in je werk is niet om een beter iemand te worden maar om jezelf nog meer toe te staan diegene te zijn die je altijd al was.

Moms&More is bereikbaar via:

- <http://www.momsandmore.nl/>
- [Moms&More op Facebook](#)
- [Moms&More op LinkedIn](#)
- [Moms&More op Twitter](#)