

# VITAAAL LEIDERSCHAP BINNEN ORGANISATIES

Duurzaam presteren voor professionals in veeleisende werkomgevingen

# Inhoud van dit voorstel

**01 Over het traject**  
Wat houdt het coachtraject precies in?

**02 Voor wie**  
Herkenbare profielen en functies

**03 Wat levert het op**  
Resultaten voor medewerker én organisatie

**04 Structuur & begeleiding**  
Sessies, opbouw, flexibiliteit

**05 HR-integratie & rapportage**  
Inpassing in beleid en optionele terugkoppeling

**06 Tarief & contact**  
Prijs en hoe je een gesprek aanvraagt

# Over het traject

Het coachtraject van Van Kwijk Performance Coaching is ontwikkeld voor professionals en leidinggevenden die willen presteren zónder roofofbouw te plegen.

We werken met drie bouwstenen van vitaliteit: **voeding, beweging en rust**. Dit zodat je met focus, energie en veerkracht kunt blijven werken, ook onder hoge druk.

Het traject duurt 3 maanden en bestaat uit 8 online sessies, doorlopende begeleiding en praktische opdrachten. Alles is volledig afgestemd op de deelnemer en zijn of haar werkomgeving.

De aanpak is intensief, persoonlijk, flexibel en past moeiteloos in een volle agenda.

8 sessies | Persoonlijk maatwerk | Doorlopende begeleiding



# Voor wie?

Dit traject is bedoeld voor **professionals** en **teamleiders** binnen gemeenten, overheidsorganisaties en **andere veeleisende werkomgevingen**.

Mensen die scherp moeten blijven onder druk, veel verantwoordelijkheid dragen en willen leren presteren zonder zichzelf voorbij te lopen.



## **Teamleider met veel ballen in de lucht**

Je stuurt een team aan, schakelt continu en bent dagelijks het aanspreekpunt voor anderen. Je bent toegewijd, maar merkt dat je energie weglekt en herstelmomenten ontbreken.



## **Beleidsadviseur of projectleider in een veeleisende omgeving**

Je werk vraagt denkkraft, overzicht en betrokkenheid. Maar doordat je agenda volloopt, raak je jezelf soms kwijt. Je wilt scherp blijven zonder roofofbouw te plegen op je lijf en brein.



## **HR-professional die inzet op duurzame prestatie**

Je bent verantwoordelijk voor het functioneren en welzijn van medewerkers. Je zoekt praktische, coachende ondersteuning om vitaliteit en zelfleiderschap structureel te versterken.

# Wat levert het de organisatie op?

## 01 Lager ziekteverzuim

Gerichte coaching op herstel, gedrag en leefstijl helpt uitval te voorkomen.

## 02 Versterkte duurzame inzetbaarheid

Medewerkers maken keuzes die hun energie versterken op de lange termijn.

## 03 Meer energie en mentale scherpte op de werkvloer

Een betere balans tussen inspanning en herstel zorgt voor hogere focus en productiviteit.

## 04 Zelfleiderschap en stressbestendigheid bij medewerkers

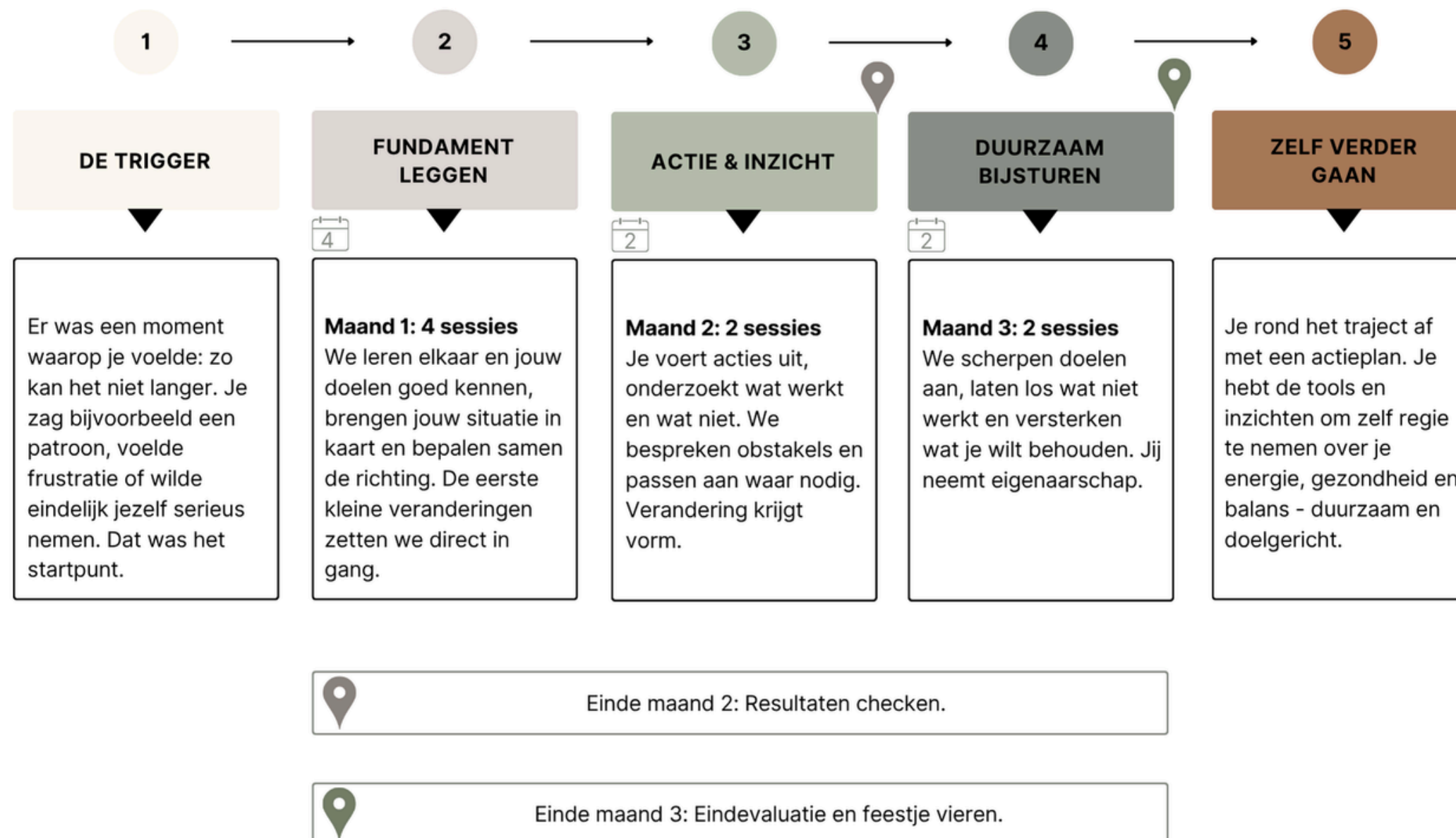
Medewerkers bouwen aan bewustzijn, eigenaarschap en veerkracht onder druk.



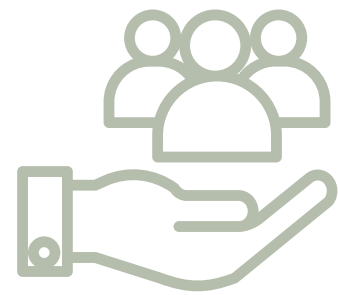
# Hoe ziet het traject eruit?

## Van inzicht naar eigenaarschap

Een traject voor professionals die regie willen nemen over energie, gezondheid en balans



# Inpassing in HR-beleid & begeleiding



## **Beleidsintegratie**

In te passen in POP-gesprekken, verzuimbeleid en doelen rondom duurzame inzetbaarheid.



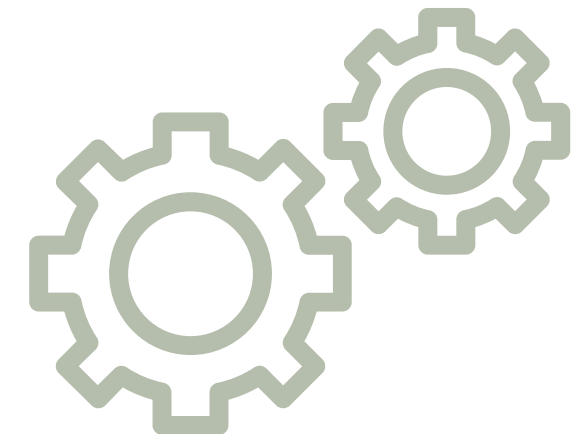
## **HR-rapportage**

Optionele terugkoppeling bij intake, tussentijds of na afronding in overleg met de coachee.



## **Persoonlijke afstemming**

Iedere stap wordt afgestemd met de coachee. Coaching vanuit vertrouwen en eigenaarschap.



## **Maatwerk & structuur**

Vast traject met heldere opbouw, maar volledig aangepast op de persoon en werkcontext.

# Tarief en kennismaking

## Tarief

Coachtraject van 3 maanden:  
€1.950 excl. btw per deelnemer

## Kennismaking

Wil je weten wat dit kan betekenen voor jouw team?  
Plan een vrijblijvend kennismakingsgesprek via:  
[marjolein@marjoleinvankuijk.nl](mailto:marjolein@marjoleinvankuijk.nl)  
[www.marjoleinvankuijk.nl](http://www.marjoleinvankuijk.nl)



# 6 maanden traject

Dit traject bouwt voort op de eerste 3 maanden en verdiept de begeleiding. De eerste 3 maanden volgen dezelfde structuur. In maand 4, 5 en 6 breiden we dit uit met naar totaal 11 coachsessies, volledig afgestemd op jouw situatie. Gedurende het traject krijg je doorlopend persoonlijke ondersteuning via WhatsApp. Voor wie extra accountability en verdieping wil, is dit traject de juiste keuze.

## Tarief

Coachtraject van 6 maanden:  
€3.450 excl. btw per deelnemer

