Boost je energie!

JOUW START NAAR EEN VITALER LEVEN

door
Judith Willems

WWW.COACH-IN-BEDRIJF.NL

INHOUD

Over de auteur Blz. 02

Inleiding Blz. 03

Hoofdstuk 1: Wat is vitaliteitscoaching? Blz. 04

Hoofdstuk 2: Voor wie is vitaliteitscoaching geschikt? Blz. 05

Hoofdstuk 3: Wat doet een vitaliteitscoach? Blz. 06

Hoofdstuk 4: Hoe werkt vitaliteitscoaching? Blz. 07

Hoofdstuk 5: Wat zijn de voordelen van vitaliteitscoaching? Blz. 08

Hoofdstuk 6: Hoe kies je een vitaliteitscoach? Blz. 11

Hoofdstuk 7: Coach in Bedrijf Blz. 12

Disclaimer | Copyright Blz. 16

OVER

DE AUTEUR

Judith Willems, oprichter en eigenaar van Coach in Bedrijf werkte als manager bij een landelijk werving en selectiebureau. In 2005 startte zij als zelfstandig coach en trainer. Ze specialiseerde zich in burn-out en persoonlijke ontwikkeling, accrediteerde zich bij de NOBCO en NOBTRA en werd partner bij het CSR; expertisecentrum in stress en burn-out. Zij geeft als gastdocent college op de VU aan psychologie studenten in ACT -Acceptance and Commitment Therapy- voor meer veerkracht.

CONTACT

Telefoon :
06 - 5518 2801

Email :
hallo@coach-in-bedrijf.nl

Website :
www.coach-in-bedrijf.nl

Social Media:
@coach-in-bedrijf

Kantoor:
Fokkerstraat 12
3832 JB Leusden

INLEIDING

BOOST JE ENERGIE!

Jouw Start Naar een Vitaler Leven

Toen ik bij een vriendin hoorde over vitaliteitscoaching, was ik meteen nieuwsgierig. Wat doet zo'n coach precies, vroeg ik me af. Ik zag dat mijn vriendin veel meer energie had dan voorheen. Ze leek niet alleen fitter en gezonder, maar zat ook zichtbaar beter in haar vel.

Ik ging me erin verdiepen en wat me opviel, was hoe breed het vak van een vitaliteitscoach eigenlijk is. In de opleiding tot vitaliteitscoach leer je niet alleen over voeding en beweging, maar ook over hoe stress je energie beïnvloedt, hoe je meer rust in je leven brengt en hoe belangrijk het is om te weten wat je echt belangrijk vindt.
Het gaat om het totaalplaatje: van fysieke gezondheid tot mentale veerkracht en persoonlijke groei.

Die holistische aanpak heeft me laten zien dat vitaliteitscoaching zoveel meer is dan alleen een boost voor je energie. Het is een uitnodiging om jezelf centraal te zetten, om te groeien op een manier die bij jou past. Dat inspireerde me om dit e-book te schrijven, zodat jij kunt ontdekken wat vitaliteitscoaching voor jou kan betekenen. Want iedereen verdient het om met energie en plezier door het leven te gaan.

"De toekomst hangt af van wat je vandaag doet."

- Mahatma Gandhi -

Judith

HOOFDSTUK 1

WAT IS VITALITEITSCOACHING?

Een introductie in vitaliteit en coaching

Vitaliteit draait om het hebben van energie, veerkracht en motivatie om de dingen te doen die belangrijk voor je zijn. Het gaat niet alleen om fysieke gezondheid, maar ook om mentale en emotionele balans. Vitaliteit is de basis van een energiek en betekenisvol leven.

Vitaliteitscoaching helpt je om inzicht te krijgen in hoe je meer energie en balans kunt creëren. Een vitaliteitscoach begeleidt je bij het identificeren van wat jouw energielekken zijn en waar je juist energie van krijgt. Samen werk je aan concrete stappen om fysiek, mentaal en emotioneel sterker te worden. Dit kan bijvoorbeeld gaan over beter omgaan met stress, gezonder leven of leren luisteren naar wat jij echt nodig hebt.

Een vitaliteitscoach biedt geen kant-en-klare oplossingen, maar stelt vragen en helpt je ontdekken wat bij jou past. Het doel is niet alleen om problemen op te lossen, maar ook om een duurzame basis te leggen voor een energiek leven.

Waarom vitaliteit belangrijk is in je werk en leven

Je vitaliteit heeft een grote invloed op je werk en je privéleven. Als je vitaal bent, voel je je energiek, productief en in balans. Dit vertaalt zich in betere prestaties op het werk, meer voldoening in je relaties en meer plezier in de dingen die je doet.

In je werk speelt vitaliteit een cruciale rol. Te weinig energie of langdurige stress kan leiden tot klachten zoals vermoeidheid, een burn-out of verminderde prestaties. Vitaliteitscoaching helpt je om te ontdekken hoe je je energie kunt behouden en beter met stress kunt omgaan. Dit zorgt niet alleen voor betere werkprestaties, maar ook voor meer werkplezier en een lager risico op uitval.

In je persoonlijke leven merk je de voordelen van vitaliteit ook. Je hebt meer energie om tijd door te brengen met je dierbaren, je hobby’s op te pakken en de dingen te doen die je gelukkig maken. Bovendien helpt vitaliteitscoaching je om gezonder en gelukkiger te leven, wat je op de lange termijn veel oplevert.

Vitaliteit is de sleutel tot een duurzaam leven. Door tijd en aandacht te besteden aan je energie en balans, leg je een stevige basis voor de toekomst. Vitaliteitscoaching kan je hierbij begeleiden en je helpen om een stap verder te komen.

HOOFDSTUK 2

VOOR WIE IS VITALITEITSCOACHING GESCHIKT?

Herken jij jezelf in deze signalen?

Voel je je vaak moe of uitgeput, zelfs na een goede nachtrust? Heb je het gevoel dat je vooral geleefd wordt door je agenda en dat je weinig tijd hebt voor de dingen die je echt belangrijk vindt? Misschien merk je dat stress steeds vaker de boventoon voert of dat je niet goed weet hoe je je energie op peil kunt houden. Dit zijn signalen dat je vitaliteit uit balans is. Een vitaliteitscoach helpt je om deze signalen te herkennen, te begrijpen en ermee aan de slag te gaan. Het doel is niet alleen om je energie en balans terug te vinden, maar ook om beter voorbereid te zijn op de uitdagingen van het dagelijks leven.

Werknemers, ondernemers en eigenlijk gewoon iedereen!

Vitaliteitscoaching is waardevol voor iedereen die wil investeren in zijn of haar energie en welzijn, ongeacht je rol of werkcontext. Als werknemer kun je bijvoorbeeld merken dat werkdruk of lange dagen je energie opvreten. Een vitaliteitscoach helpt je om hier anders mee om te gaan, zodat je niet alleen effectiever werkt, maar ook meer voldoening haalt uit je werk.
Voor ondernemers, die vaak verantwoordelijkheden dragen die verder reiken dan een standaard werkdag, is vitaliteit essentieel. Een ondernemer met voldoende energie en veerkracht kan beter omgaan met stressvolle periodes, creatieve oplossingen bedenken en duurzame keuzes maken voor zichzelf en het bedrijf.
Eigenlijk kan dus gewoon iedereen baat hebben bij vitaliteitscoaching. Misschien wil je je fitter voelen, beter leren omgaan met persoonlijke uitdagingen of simpelweg meer genieten van je dagelijkse leven. Vitaliteitscoaching biedt handvatten om de regie terug te nemen over jouw energie en welzijn. Of je nu werkt, studeert, een gezin runt of met pensioen bent, iedereen kan leren hoe je jouw vitaliteit kunt versterken.

HOOFDSTUK 3

WAT DOET EEN VITALITEITSCOACH?

De rol van een vitaliteitscoach

Een vitaliteitscoach is een professionele begeleider die je helpt inzicht te krijgen in hoe je jouw energie, balans en motivatie kunt vergroten. De coach luistert naar je verhaal, stelt vragen en onderzoekt samen met jou waar je tegenaan loopt. Misschien weet je al dat je meer balans wilt, maar niet hoe je dat kunt bereiken. Of misschien weet je juist niet precies waar de schoen wringt, maar voel je dat er iets moet veranderen. De vitaliteitscoach helpt je om helderheid te krijgen en stappen te zetten richting een gezonder en energieker leven. Dit alles op een manier die bij jou past, zonder kant-en-klare oplossing.

Een vitaliteitscoach creëert een veilige omgeving waarin je jezelf kunt zijn en je kunt verdiepen in wat voor jou belangrijk is. Het doel is niet alleen om problemen op te lossen, maar ook om een duurzame basis te leggen voor een vitaal en gelukkig leven.

Praktische ondersteuning en persoonlijke groei

Naast luisteren en coachen biedt een vitaliteitscoach ook praktische ondersteuning. Dit kan variëren van tips om beter met stress om te gaan, hulp bij het opbouwen van gezonde gewoontes tot het maken van een plan om je energieniveau te verbeteren. Denk bijvoorbeeld aan advies over voeding, beweging of het stellen van grenzen. De coach werkt met je samen om concrete acties te bepalen die passen bij jouw leven en doelen.
Maar vitaliteitscoaching gaat verder dan alleen de praktische kant. Het draait ook om persoonlijke groei. Je leert meer over jezelf, zoals wat jou energie geeft en wat je juist uitput. Ook ontdek je wat écht belangrijk voor je is en hoe je daar meer ruimte voor kunt maken. Dit bewustwordingsproces helpt je om niet alleen korte termijn oplossingen te vinden, maar ook om lange termijn veranderingen door te voeren die bijdragen aan een vitaal leven.
Met de begeleiding van een vitaliteitscoach kun je werken aan een leven waarin je niet alleen functioneert, maar echt floreert.

HOOFDSTUK 4

HOE WERKT VITALITEITSCOACHING?

Het traject: van intake tot resultaat
Vitaliteitscoaching begint meestal met een intakegesprek. Tijdens dit gesprek maak je kennis met de coach en bespreek je je uitdagingen, doelen en verwachtingen. De coach stelt vragen om een goed beeld te krijgen van jouw situatie en waar je behoefte aan hebt. Op basis hiervan wordt een persoonlijk traject opgesteld dat aansluit bij jouw wensen en mogelijkheden.

Een vitaliteitscoach werkt vaak in een aantal sessies, waarin je samen stap voor stap aan de slag gaat. Je begint met het in kaart brengen van je huidige situatie: hoe gaat het nu met je energie, gezondheid en balans? Daarna stel je concrete doelen op, zoals meer energie krijgen, leren omgaan met stress of gezondere keuzes maken. Gedurende het traject krijg je praktische tools en inzichten die je direct kunt toepassen in je dagelijkse leven.
Het doel van het traject is niet alleen om korte termijn resultaten te behalen, maar ook om duurzame veranderingen te realiseren. Aan het einde van het traject kijk je samen met de coach terug op wat je hebt bereikt en hoe je deze positieve veranderingen kunt blijven vasthouden.

HOOFDSTUK 5

WAT ZIJN DE VOORDELEN VAN VITALITEITSCOACHING?

Meer energie, minder stress

Een van de grootste voordelen van vitaliteitscoaching is dat je meer energie krijgt en leert hoe je stress beter kunt hanteren. Je ontdekt wat jouw energielekken zijn en hoe je deze kunt aanpakken, zodat je je fitter en vitaler voelt. Tegelijkertijd krijg je praktische tools om anders met stress om te gaan. Dit kan betekenen dat je beter leert ontspannen, effectiever prioriteiten stelt of bewuster omgaat met je tijd en energie.

Door deze aanpak ervaar je niet alleen minder spanning, maar ook meer rust en overzicht in je dagelijks leven. Dit maakt het makkelijker om de dingen te doen die je belangrijk vindt en meer te genieten van je werk en privéleven.

Beter omgaan met werk-privébalans
Vitaliteitscoaching helpt je ook om de balans tussen werk en privéleven te herstellen. Veel mensen ervaren dat ze constant aan het rennen zijn en nauwelijks tijd hebben om écht te ontspannen of aandacht te geven aan hun persoonlijke leven. Een vitaliteitscoach helpt je om inzicht te krijgen in hoe je jouw tijd en energie beter kunt verdelen.

Je leert bijvoorbeeld om grenzen te stellen, zowel op je werk als thuis. En je focust op wat écht belangrijk voor je is. Dit kan betekenen dat je keuzes maakt die beter bij jouw waarden en doelen passen, zoals meer tijd besteden aan je gezin, jezelf of je hobby's. Door een betere balans voel je je niet alleen rustiger, maar presteer je ook beter op je werk en heb je meer voldoening in je persoonlijke leven.

Deze verbeteringen hebben een blijvend effect: je voelt je sterker, meer in controle en beter in staat om te genieten van een energiek en betekenisvol leven.

"GEZONDHEID. ALS JE ER NIETS VAN MERKT, WEET JE DAT JE HET HEBT!"

- OMDENKEN -

HOOFDSTUK 6

HOE KIES JE EEN VITALITEITSCOACH?

Tips voor het vinden van de juiste match

Het kiezen van een vitaliteitscoach is een persoonlijke beslissing. Het is belangrijk dat je een coach vindt waarbij je je op je gemak voelt en die aansluit bij jouw behoeften en doelen. Begin met het kijken naar de ervaring en expertise van de coach. Heeft de coach kennis van de thema's waar jij mee worstelt, zoals stress, energiemanagement of balans tussen werk en privé? Bekijk ook of de coach werkt met methoden die jou aanspreken, zoals mindfulness, ACT of andere benaderingen.

Een kennismakingsgesprek is een goede manier om te ontdekken of er een klik is. Dit gesprek geeft je een gevoel van de stijl en aanpak van de coach. Voel je je begrepen? Wordt er geluisterd naar wat jij nodig hebt? Vertrouwen is essentieel in een coachtraject, dus neem de tijd om te bepalen of de coach bij je past.

Ook praktische zaken spelen een rol. Denk aan de locatie, frequentie van de sessies en kosten. Vraag naar referenties of recensies van eerdere cliënten om een beter beeld te krijgen van wat je kunt verwachten.

De aanpak van Coach in Bedrijf

Bij Coach in Bedrijf begrijpen we hoe belangrijk het is om een coach te vinden die écht bij je past. Daarom nemen wij de tijd om jouw vraag en behoeften goed in kaart te brengen. Op basis hiervan selecteren we een coach die niet alleen de juiste expertise heeft, maar ook qua persoonlijkheid en stijl bij jou past.

Onze vitaliteitscoaches hebben ruime ervaring in het werken met thema's zoals stress, balans en energiemanagement. Ze bieden trajecten op maat, waarbij jouw doelen en persoonlijke situatie centraal staan. Tijdens een vrijblijvend intakegesprek bespreken we jouw wensen en lichten we onze werkwijze toe.

Coach in Bedrijf is er om je te ondersteunen bij het vinden van de juiste coach, zodat jij kunt werken aan een vitaal en energiek leven. Of je nu als werknemer, ondernemer of particulier op zoek bent, wij zorgen voor een coach die aansluit bij jouw unieke situatie.

HOOFDSTUK 7

COACH IN BEDRIJF

Coach in Bedrijf is dé partner voor organisaties en particulieren die op zoek zijn naar professionele coaching. Onze missie is om voor elke coachvraag de juiste coach te vinden, zodat mensen optimaal kunnen groeien en duurzaam kunnen presteren in hun werk en leven. Wij geloven dat de juiste begeleiding het verschil kan maken tussen stilstaan en echt vooruitkomen.

Voor organisaties
Voor bedrijven is het vaak een uitdaging om een coach te vinden die aansluit bij de specifieke vraag van een werknemer. Coach in Bedrijf neemt deze taak uit handen. Wij werken samen met een breed netwerk van ervaren coaches met verschillende specialisaties, zoals burn-outbegeleiding, vitaliteitscoaching, leiderschapsontwikkeling en teamcoaching. Op basis van een grondige inventarisatie van de vraag matchen we werknemers met de best passende coach.

Onze aanpak is flexibel en praktisch. Zo bieden we bijvoorbeeld een sessie-strippenkaart aan, ideaal voor organisaties die meerdere werknemers willen ondersteunen op een flexibele manier. Dit biedt direct ondersteuning en voorkomt uitval door langdurige wachtlijsten voor reguliere hulp. Zodra werknemers verder kunnen met psychologische zorg, wordt de coaching beëindigd.

Voor particulieren
Ook particulieren kunnen bij ons terecht. Of je nu vastloopt in je werk, meer balans zoekt in je leven, of je persoonlijke effectiviteit wilt vergroten, wij helpen je om een coach te vinden die aansluit bij jouw situatie. Onze coaches luisteren, ondersteunen en motiveren je om stappen te zetten richting jouw doelen.

Waarom kiezen voor Coach in Bedrijf?

- Maatwerk: Wij kijken verder dan het probleem en zorgen voor een coach die niet alleen bij de vraag, maar ook bij de persoon past.
- Ervaren coaches: Ons netwerk bestaat uit deskundige coaches die gespecialiseerd zijn in verschillende thema's, zoals vitaliteit, leiderschap en persoonlijke ontwikkeling.
- Flexibele oplossingen: Van losse trajecten tot strippenkaarten, wij bieden oplossingen die passen bij jouw behoefte of die van je organisatie.
- Betrouwbare begeleiding: Wij staan bekend om onze warme, professionele en persoonlijke aanpak, waarbij kwaliteit altijd voorop staat.

Bij Coach in Bedrijf draait het niet alleen om coaching, maar om het creëren van duurzame groei en balans. Of je nu een werkgever bent die het beste wil voor zijn team of een individu dat zoekt naar meer energie en richting, wij helpen je graag verder.

Hoe we de juiste coach voor jou kiezen
Bij ons hoef je niet zelf te zoeken naar een coach, dat doen wij voor je! We begrijpen dat het vinden van de juiste coach essentieel is voor een succesvol traject. Daarom hebben wij een zorgvuldig proces om de beste coach voor jou te vinden. Wij zorgen voor een match die écht bij je past.

Hoe werkt dat?

- Intakegesprek: We beginnen met een uitgebreid gesprek waarin we jouw vraag en situatie helder krijgen.
- Selectie coach: Vervolgens gaan wij op zoek naar de coach die het beste bij jou past en je kan helpen je doelen te bereiken.
- Kennismaking coach: Jij maakt kennis met de aan jou voorgestelde coach. Is er geen klik? Dan zoeken we verder, net zolang totdat jij tevreden bent.
- Start coachtraject: Heb je een goed gevoel bij de voorgestelde coach? Dan kan je starten met jouw coachtraject!

Alleen kwalitatief goede coaches
Bij Coach in Bedrijf hechten we veel waarde aan de professionaliteit en kwaliteit van onze coaches. Daarom zijn al onze coaches gecertificeerd door erkende opleidingsinstituten en aangesloten bij beroepsorganisaties. Dit geeft je de zekerheid dat je werkt met een coach die up-to-date is met de nieuwste inzichten en methodieken in zijn vakgebied.

DIT BOEK IS EEN UITGAVE VAN COACH IN BEDRIJF

HEB JE NOG VRAGEN?

Met veel plezier heb ik je meer inzicht gegeven in vitaliteitscoaching. Roept dit nog meer vragen op, dan maak ik graag een afspraak, drinken we een kop cappucino en gaan we daar dieper op in!

Phone : 06 - 5518 2801

Email : hallo@coach-in-bedrijf.nl

Website : www.coach-in-bedrijf.nl

Coach in bedrijf JOUW PARTNER IN SUCCES

Disclaimer

De informatie in dit e-book over vitaliteitscoaching is bedoeld voor algemene informatieve doeleinden en is niet bedoeld als professioneel medisch, psychologisch of juridisch advies.

Hoewel dit e-book met zorg en op basis van beschikbare kennis is samengesteld, kunnen wij geen garanties geven over de volledigheid, nauwkeurigheid of geschiktheid van de inhoud voor specifieke situaties.

De informatie in dit e-book is geen vervanging voor professioneel advies, diagnose of behandeling en mag niet worden beschouwd als zodanig.

Coach in Bedrijf aanvaardt geen aansprakelijkheid voor eventuele schade, verlies of gevolgen die voortvloeien uit het gebruik van of de afhankelijkheid van de informatie in dit e-book. Door dit e-book te downloaden of te lezen, stem je ermee in deze disclaimer te accepteren en te begrijpen dat de inhoud slechts ter ondersteuning en algemene informatie dient.

Voor verdere vragen of ondersteuning kun je altijd contact opnemen met een erkende professional of onze klantenservice, via hallo@coach-in-bedrijf.nl.

Copyright © 2024 Coach in Bedrijf

Alle rechten voorbehouden. Dit e-book, getiteld "Boost je energie! Jouw Start Naar een Vitaler Leven", is het intellectuele eigendom van Coach in Bedrijf. De inhoud, inclusief tekst, afbeeldingen en grafische elementen, mag niet geheel of gedeeltelijk worden gekopieerd, gereproduceerd, verspreid of opgeslagen zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Coach in Bedrijf.

Het is toegestaan om dit e-book uitsluitend voor persoonlijk gebruik te downloaden en te lezen. Commerciële reproductie, distributie of openbaarmaking zonder uitdrukkelijke toestemming van Coach in Bedrijf is verboden.

Voor vragen over het gebruik van dit e-book of voor toestemming om inhoud te gebruiken, kunt u contact opnemen met hallo@coach-in-bedrijf.nl.