



DE
ENERGIE FABRIEK.
HEALTH & PERFORMANCE

VITALITEITSCOACHING

Concrete handvaten voor een zinvol
en krachtig leven





Vitaliteitscoaching /

Vitaliteitscoaching is een duurzaam proces dat met name draait om persoonlijke groei en autonomie. Met deze vorm van begeleiding helpen we medewerkers vitaler te worden. Het richt zich op bewustwording, verandering en volhouden. De Vitaliteitscoach kan daardoor helpen in preventie als ook bij diverse vormen van fysieke en mentale klachten.

Eigen regie en persoonlijk leiderschap staan centraal in het optimaliseren van vitaliteit, een gezonde leefstijl en de duurzame inzetbaarheid van medewerkers. Door het coachtraject vergroot de medewerker het algemene welzijn en hiermee verbetert de werkprestatie. De vitaliteitscoach ondersteunt, motiveert en inspireert de medewerker in de ontwikkeling van kennis en vaardigheden om de eigen vitaliteit te versterken, duurzaam inzetbaar te blijven en met plezier te kunnen werken.

Slimme ondernemers investeren in preventie

Wat is vitaliteit? /

Vitaliteit is de energie, motivatie en veerkracht waarmee je in het leven staat en het vermogen om jezelf fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel te ontwikkelen. Vitaliteit is een vaardigheid die je kunt ontwikkelen en waar je zelf regie over hebt. Aan de basis van vitaliteit ligt dus persoonlijk leiderschap: de vaardigheid om jezelf te leiden, waarbij hoofd, hart en handen optimaal samenwerken om jouw doelen te realiseren (zowel zakelijk als privé).

Een vitaal mens heeft:

- Energie om te doen wat hij/zij graag zou willen doen, waarbij energie is opgebouwd uit vier energiedimensies: fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel.
- Motivatie en duidelijke doelen waaraan hij/zij die energie wil besteden.
- Veerkracht om met tegenslagen en uitdagingen om te gaan.

Hoe te komen tot topprestaties?



Vitaliteitsplan /

Samen met de vitaliteitscoach bepaalt de medewerker concrete persoonlijke doelen die vast worden gelegd in een vitaliteitsplan. Dit vitaliteitsplan vormt de rode draad van het vitaliteitscoachtraject.

Face-2-Face coaching is voor medewerkers met een uitdagend vitaliteitsvraagstuk, waarbij duurzame gedragsverandering het doel is. Iedere organisatie en iedere medewerker is anders. Een coachtraject duurt gemiddeld 3 tot 12 maanden maanden waarbij de coachgesprekken plaats kunnen vinden op locatie, bij de werkgever of eventueel op een externe locatie.

Autonome zelfregulatie:
medewerkers leren dat
ze zelf in staat zijn
om te veranderen.

Aanpak /



Fase 1: VERKENNEN

Tijdens de coachgesprekken zullen we verkennen wat men wil, wat de mogelijkheden zijn, wat men al gedaan heeft en wat men juist niet wil. We onderzoeken wat het doel op gaat leveren. Wat kan de medewerker méér als het doel bereikt is? We verkennen ook wat het halen van het doel van ze zal vragen, is de inspanning de moeite waard? We verkennen vervolgens wat de obstakels zijn tussen de medewerker en het doel en wat werkt en wat niet.



Fase 2: VERANDEREN

Als we goed verkend hebben, dan hebben we niet alleen de doel(en) concreet gemaakt, maar ook de obstakels die men afhouden van het doel. Waarom is men niet waar men wil zijn? Soms kunnen we die obstakels oplossen, soms kunnen we ze veranderen en soms kunnen we ze omzeilen.



Fase 3: VOLHOUDEN

Het veranderen van gedrag is een kunst en wetenschap, waar veel factoren bij komen kijken. Een 'alles of niets' aanpak zal men telkens zien falen als men niet sterk inzet op 'autoregulatie'. Bij gedragsverandering gaat het er om dat we elke dag iets doen, dat we consistent zijn. Voordat nieuw gedrag een gewoonte wordt, moet het tussen de 22 en 260 dagen worden volgehouden, afhankelijk van de persoon en het soort gedrag. 260 dagen is het uitgangspunt. Uiteraard vraag je niet iedere dag van jezelf het maximale.

We kunnen er niet vanuit gaan dat ons leven vanaf nu vanzelf zal gaan. We ondervinden gezondheidsklachten, krijgen te maken met tegenslagen, veranderen van baan en mensen overlijden. Alles wat ervoor zorgt dat men wil opgeven, is aanleiding voor het inzetten van het 'crisisplan', het vangnet, het back up plan, zodat de inspanningen niet voor niets zijn geweest.

VOORBEELDEN VAN VITALITEITSDOELEN

- > Stress onder controle krijgen
- > Steviger worden, meer zelfvertrouwen krijgen
- > Investeren in en blij zijn met je lichaam
- > Uitvinden wat men wil in het leven
- > Het onderhouden van ondersteunende relaties
- > Werken aan een groei-mindset
- > Uitzoeken wie en wat écht belangrijk is
- > Werk & Privé in balans

VOORBEELDEN VAN OBSTAKELS

- > Angst
- > Stress (verlies van overzicht en controle)
- > Vermoeidheid
- > Onvoldoende benutte sterke eigenschappen
- > Ervaren van weinig respect
- > Emotionele problemen
- > Gebrek aan vaardigheden om vol te houden.

Tarieven VITAAL /

Aantal sessie á 90 minuten per sessie

8 sessies	€1.195,-
12 sessies	€1.750,-
16 sessies	€2.200,-

Klantspecifieke programma's Op aanvraag

Dit tarief is inclusief voorbereiding, materiaal, evaluatie en beknopte effectrapportage. Reiskosten, BTW en eventuele locatiekosten zijn exclusief.

Kennis maken met vitaliteitscoaching? /

Wil je meer weten over Vitaliteitscoaching? Vraag een vrijblijvend oriëntatiegesprek aan. Ik help je graag om een plan op te stellen hoe je met deze bewezen effectieve interventie de gewenste doelstelling bij je medewerker realiseert. De focus ligt daarbij op een oplossingsgerichte aanpak in het kader van vitaliteit en werkgerelateerde motivatie en betrokkenheid.

Werknemers
betrokken en
productief houden

Jouw coach /

Ik ben Roderik Luitjes, vitaliteitsspecialist en initiatiefnemer van De Energie Fabriek. Ik ondersteun mensen bij het behalen van hun persoonlijke doelstellingen en het oplossen van gezondheidsklachten.

Als vitaliteitscoach help ik jou meer uit het leven te halen. Dit kan zijn meer uit jezelf. Thuis of op je werk, je (sport)prestaties of het gewone dagelijkse leven. Of aanvullend op een (zorg)behandeling, als je met een medische aandoening te maken hebt. Het komt aan op het leren van vaardigheden. Vaardigheden die je in staat stellen je vitaliteit te verhogen, de belemmeringen en uitdagingen te managen en een vitale manier van leven vol te houden.



Contact

De Energie Fabriek
roderik@deenergie-fabriek.nl
www.deenergie-fabriek.nl

