

Coachtraject voor professionals

Presteren zonder jezelf uit te putten

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 Investering & contact
Tarief, betaling & contact

Over het traject

Het coachtraject van Van Kuijk Performance Coaching is bedoeld voor professionals die willen presteren zónder roofofbouw te plegen op zichzelf.

We werken met drie essentiële bouwstenen van vitaliteit: voeding, beweging en rust – zodat jij met focus, energie en veerkracht je leven én werk aankan.

Het traject duurt 3 maanden en bestaat uit 8 online sessies, tussentijdse begeleiding en praktische opdrachten. Geen standaardformat, maar persoonlijk maatwerk afgestemd op jouw situatie en doelen.

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

3 maanden | 8 sessies | Persoonlijk maatwerk



Voor wie?

Je bent ambitieus, toegewijd en gewend om door te gaan.

Maar misschien merk je dat je vaker leeg bent dan je wilt. Dit traject is voor professionals die energie, richting en balans willen terugbrengen in hun leven – op een manier die écht bij hén past.



Ondernemer die alles zelf moet dragen

Je runt je eigen bedrijf of werkt zelfstandig, en alles komt op jouw schouders neer. Je mist soms structuur of sturing in je dag. Je wil meer grip op je energie en gezondheid, zonder in te leveren op je ambities.



Gedreven professional met weinig ruimte voor herstel

Je bent goed in wat je doet, maar merkt dat je lichaam en hoofd steeds vaker signalen geven. Rust voelt als iets wat je moet verdienen – en dat breekt op. Je wil leren hoe je goed kunt presteren zónder jezelf op te branden.



Ambitieuze doener die wil groeien zónder zichzelf te verliezen

Je bent gewend om aan te staan, doelen te halen en door te pakken. Maar ergens onderweg ben je het contact met jezelf een beetje kwijtgeraakt. Je wil opnieuw verbinden met wat voor jón belangrijk is – fysiek, mentaal en persoonlijk.

Wat levert het de organisatie op?

01 Meer energie en mentale helderheid

Je voelt je minder leeggetrokken aan het eind van de dag en weet beter wat je nodig hebt om op te laden.

02 Betere balans tussen werk, privé en herstel

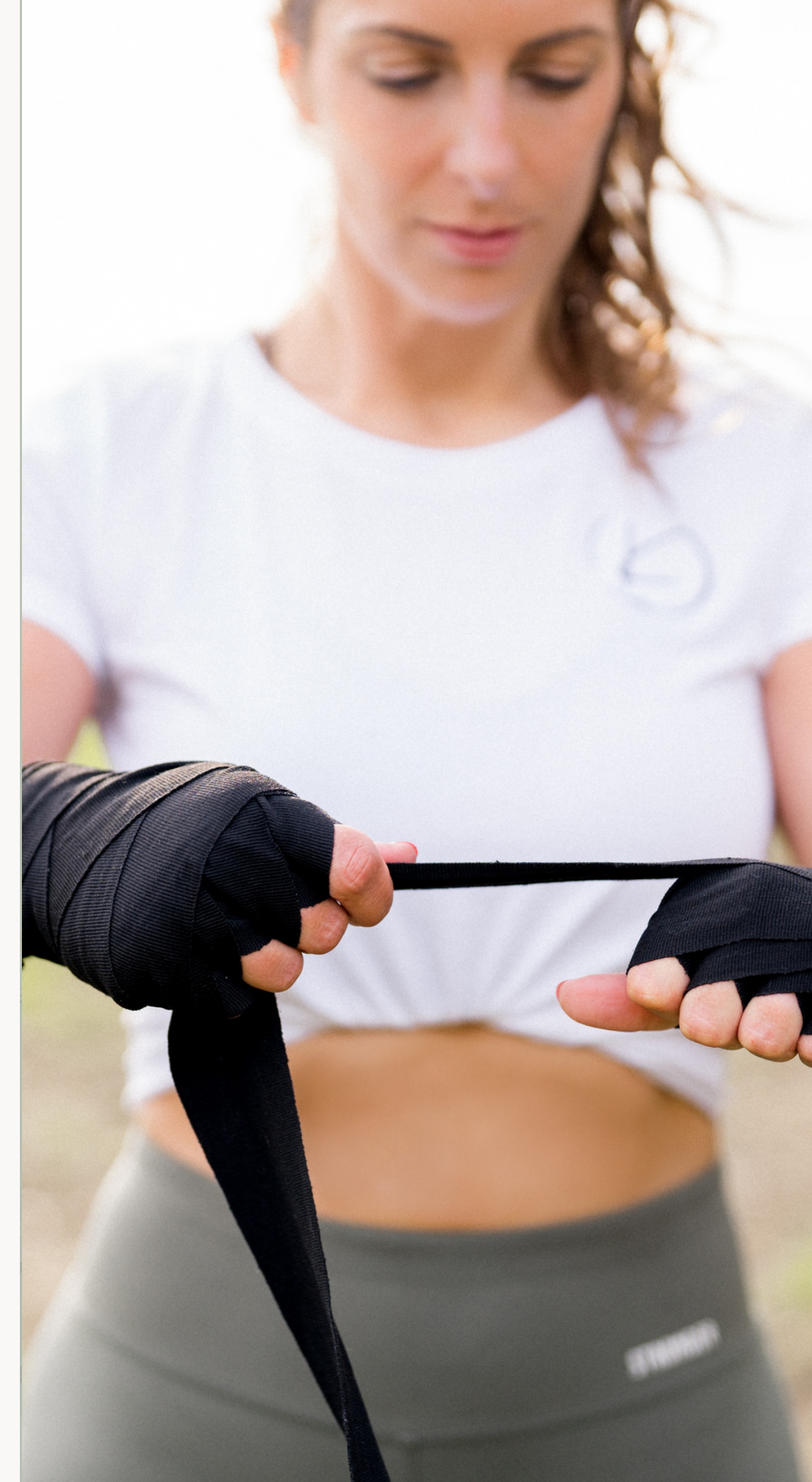
Je gaat bewuster om met je tijd, grenzen en herstelmomenten – zonder schuldgevoel.

03 Grip op stress, keuzes en gewoontes

Je doorziet je patronen en maakt keuzes die je energie, focus en rust geven.

04 Meer zelfleiderschap en veerkracht

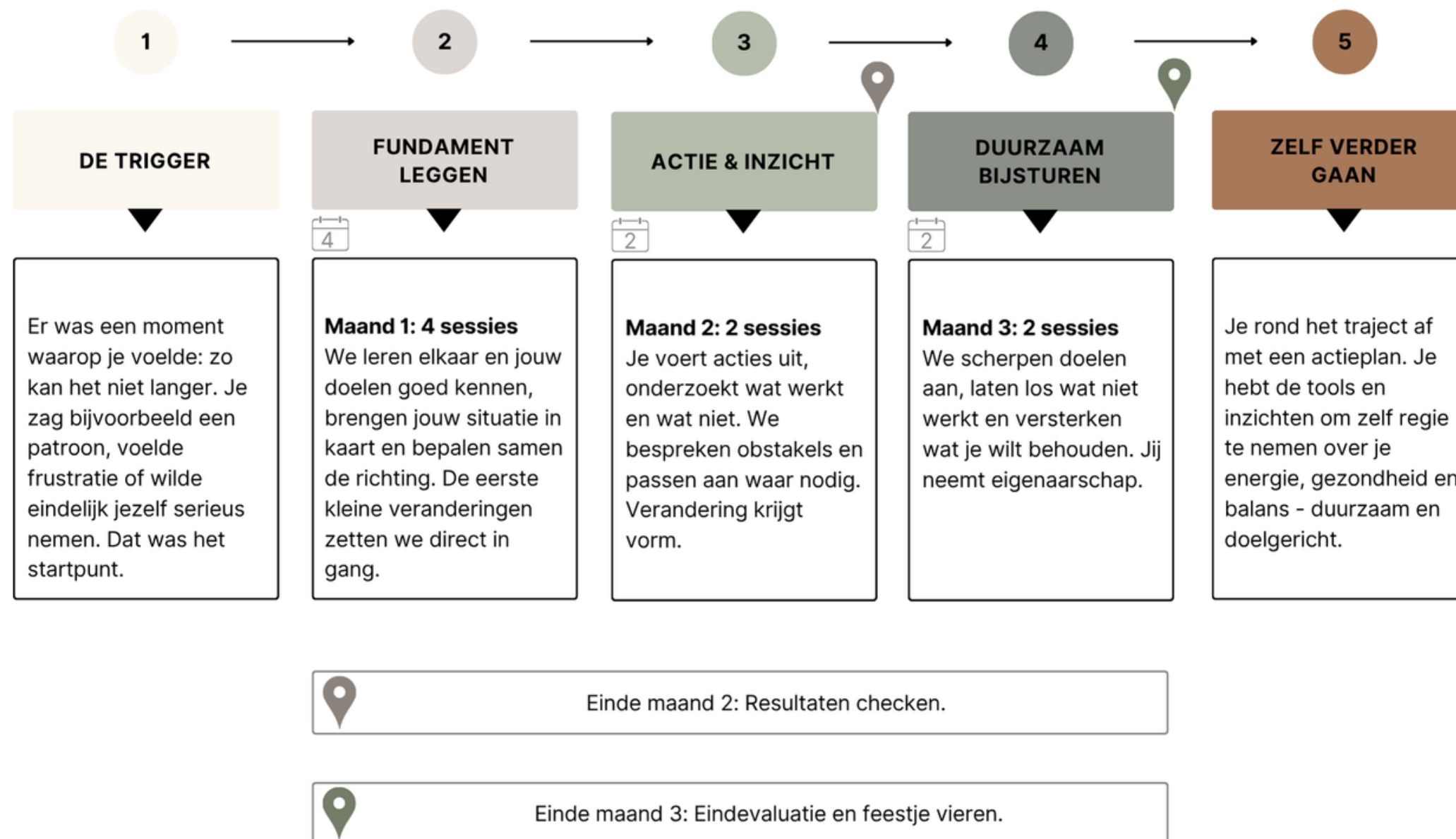
Je neemt weer de regie over je gezondheid en dagelijks leven, met concrete tools om het vol te houden.



Hoe ziet het traject eruit?

Van inzicht naar eigenaarschap

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



Investeren & contact

Tarief

€995 incl. btw

Mogelijkheid tot betaling in termijnen

Kennis maken?

Wil je ontdekken of dit traject bij jou past?

Plan vrijblijvend een kennismakingsgesprek via:

info@marjoleinvankuijk.nl

www.marjoleinvankuijk.nl

