



**Waar rust en
resultaten
samenkomen**

Lionheart Coaching

Van data naar vitaliteit

*Effectieve coaching en programma's voor duurzame inzetbaarheid,
veerkracht en werkplezier.*



Waarom investeren in vitaliteit?

Medewerkers die goed in hun vel zitten, zijn productiever, creatiever en duurzamer inzetbaar. Toch is stress één van de meest voorkomende uitdagingen op de werkvloer en heeft het een grote impact op zowel medewerkerstevredenheid als verzuimcijfers.

Bewezen interventies zoals **mindfulness, stressregulatie en veerkrachttraining** verminderen stress en vergroten motivatie en werkplezier. Daarnaast is aandacht voor **werkdrukmanagement en leiderschap** essentieel om duurzame inzetbaarheid te waarborgen.

Lionheart Coaching helpt organisaties om vitaliteit en mentale gezondheid structureel te verankeren in beleid én praktijk. Met een combinatie van data, neurosomatische technieken en persoonlijke begeleiding zorgen we voor duurzame verandering die medewerkers én organisaties versterkt.





Vitaliteit en Stresspreventie in Beeld

Met bestaande **data (zoals PMO)**, gesprekken en focusgroepen breng ik in kaart wat medewerkers energie geeft en waar de grootste stressfactoren liggen.

Op basis hiervan geef ik **praktisch en concreet advies** en begeleid ik organisaties bij het ontwikkelen en uitvoeren van beleid en acties rond vitaliteit, mentale gezondheid en stresspreventie.

De volgende stap kan zijn dat ik samen met jullie een **programma op maat** ontwikkel, of dat we een **bestaand programma**, zoals het Resilience Programma, inzetten.

Resultaat: medewerkers ervaren meer werkplezier en veerkracht, en de organisatie bouwt aan duurzame inzetbaarheid, stevig verankerd in beleid én praktijk.





Het Stress Resilience Programma

Het programma is opgebouwd rond **vijf pijlers**, die samen zorgen voor meer bewustzijn, balans en veerkracht:

1. Inzicht in stress

Je ontdekt wat stress in je lijf doet en hoe je zenuwstelsel, ademhaling en spieren reageren. Begrip is de eerste stap naar verandering.

2. Herkennen van signalen

Iedereen heeft eigen stresssignalen. Je leert jouw persoonlijke patronen vroegtijdig herkennen én erkennen.

3. Adem- en lichaamswerk

Met praktische adem- en beweegoefeningen krijg je directe



tools om spanning los te laten en sneller terug te keren naar rust.

4. **Van stress naar flow**

In plaats van te vechten tegen tijd en druk leer je meebewegen met wat er is. Dat brengt rust, energie en een nieuwe manier van werken.

5. **Wheel of Life**

Een reflectietool die laat zien hoe het staat met je balans op verschillende levensgebieden. Zo maak je bewuste keuzes en richt je je energie waar het het meest nodig is.

Resultaat: deelnemers leren stress om te zetten in veerkracht, ontwikkelen duurzame werkgewoonten en vergroten hun energie en werkplezier. Het programma kan flexibel worden vormgegeven: van korte workshops tot een volledig **3-daags traject**, afgestemd op de behoeften van de organisatie.





Leiderschapcoaching

Voor **professionals en leidinggevenden** die werken onder hoge druk. **Authentiek leiderschap** begint bij **innerlijke balans** van gevoelens en emoties. In de coaching combineren we persoonlijke begeleiding met neurosomatische technieken en ademhalingsoefeningen. Zo versterk en reguleer je emoties, verbeter je communicatie en zet je stress om in focus en helderheid.

Daarnaast krijg je praktische handvatten om met hoge druk om te gaan, of dat nu gaat om belangrijke presentaties, het omgaan met angst of het verbeteren van slaap.

Resultaat: meer veerkracht, helderheid en duurzame vitaliteit.



Samenwerken?

Met mijn wetenschappelijke achtergrond en ervaring in coaching en training ondersteun ik organisaties bij het versterken van veerkracht en effectiviteit van medewerkers en leidinggevenden. Mijn aanpak combineert **evidence-based kennis** met **lichaamsgerichte methodieken** zoals EFT, ademwerk, nervous system recovery en meditatie.

Deze unieke combinatie maakt het mogelijk om stress en vitaliteit niet alleen te begrijpen, maar ook **concreet toe te passen in de dagelijkse praktijk**.

Wat levert dit organisaties op?

- Minder verzuim en uitval
- Hoger werkplezier en motivatie
- Duurzame inzetbaarheid en vitaliteit
- Sterkere teams en betere leiders

Lionheart Coaching – Dr. Dorien Salverda Zelle

 www.lionheart-coaching.nl

 info@lionheart-coaching.nl

 0641780560

