



**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, leefstijl en mentale gezondheid structureel te verankeren in beleid én praktijk. Met een combinatie van data, praktische oefeningen 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, leefstijl, 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 Programma Vitaliteit en Veerkracht, inzetten.

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





Programma Vitaliteit en Veerkracht

Het programma is opgebouwd rond **zeven 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. Stress mindset

Wat als stress geen probleem is, maar een vaardigheid die je kunt leren? Je leert een positieve en helpende stress-mindset te ontwikkelen, waarbij stress wordt gezien als een normale en functionele reactie van het lichaam.



4. **Ademhaling en ontspanning**

Met praktische adem- en beweegoefeningen krijg je directe tools om spanning los te laten en sneller terug te keren naar rust.

5. **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.

6. **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.

7. **Biofeedback**

Met een combinatie van een app en biofeedbacksensor krijg je inzicht in je eigen stresssysteem. Door objectieve metingen wordt zichtbaar hoe jouw lichaam reageert op stress en herstel, waardoor je patronen beter leert herkennen en gericht kunt sturen op energie en veerkracht.

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.





Herstelprogramma bij stressklachten

Een herstelgericht programma voor mensen die te maken hebben met **langdurige stressbelasting**, overprikkeling, uitputtingsklachten of verminderde belastbaarheid. Met aandacht voor **leefstijl**, **ademhaling**, regulatie en **mindset** leer je je systeem stap voor stap herstellen en opnieuw vertrouwen op je eigen signalen. Inzet van biofeedback is ook mogelijk.

Resultaat: betere energiebalans en duurzaam herstel van belastbaarheid.



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 **wetenschappelijke kennis** met **praktische methodieken**.

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

