

the art of energy

Empowerment & Vitaliteit Coach

Empower your Energy programma

Kirsten de Groot - Holistisch Energetisch therapeut



Van Uitputting naar Energie, Vervulling & Voldoening

Bruggen bouwer tussen organisatiedoelen en de vitale kracht van de mens erachter. Mijn aanpak is direct, persoonlijk en gaat voorbij de oppervlakte, we gaan naar de kern. Ik help organisaties en hun medewerkers om energieke, veerkrachtiger en vitaler te worden. Mijn aanpak combineert coaching, training, stoelmassages en energetisch werk om stress te verminderen, balans te herstellen en prestaties te optimaliseren.

Denk aan:

- ✓ Energie- en vitaliteitstrainingen voor medewerkers
- ✓ Stressmanagement & burn-out preventie en herstel
- ✓ Mindset & focus coaching
- ✓ Holistische benadering van werkplezier en welzijn
- ✓ Begeleiding als vertrouwenspersoon bij psychosociale veiligheid
- ✓ Stoelmassages op de werkvloer voor fysieke en mentale ontspanning

Door mijn brede expertise ben ik inzetbaar voor bedrijven die een duurzame investering willen doen in het welzijn van hun medewerkers.



Mijn Filosofie

Echte transformatie begint wanneer we het volledige potentieel van hoofd, hart en lijf in harmonie brengen. Duurzame groei ontstaat pas als strategisch handelen en energetisch welzijn elkaar versterken. We gaan niet voor gewoonte of traditie maar voor de essentie: van oppervlakkige symptomen naar de kern van wat jouw energie voedt of blokkeert. Het resultaat is een direct en eerlijk proces dat leidt naar een fundamenteel andere manier van leven en werken.

Helderheid

Inzicht waar je energie naartoe stroomt en waarom. Samen ontrafelen we de patronen, gedachten en gewoontes die je energie weglekken. We maken wat onbewust was bewust, zodat je kunt loslaten wat je tegenhoudt. Hierdoor ontstaat er ruimte voor een duidelijke richting, een rustige focus en de mentale scherpte om krachtige keuzes te maken.

Vertrouwen

We bouwen niet aan een beter 'imago', maar aan een onwrikbaar gevoel van eigenwaarde, "een stevig fundament van binnenuit". Via ademwerk, energetische interventies en bewustzijnsoefeningen herstel je de verbinding met de plek waar jouw innerlijke kompas huist. Je leert haar signalen opnieuw te herkennen, een authentiek zelfvertrouwen dat niet afhankelijk is van prestaties of de mening van anderen.

Groei

Een onwrikbaar fundament via vier pijlers: Energieherstel om je accu duurzaam opladen. Mindsettraining om je denkpatronen te doorbreken die je klein houden. Lichaamsbewustzijn om opnieuw verbinding te maken met je innerlijke kompas. Gezonde leefstijl om een dagelijkse ritme te creëren dat je ondersteunt. Je beweegt dan door het leven vanuit je volle kracht, met een scherpe focus, plezier en een diepe helderheid over je richting. Groei van binnenuit die blijft.

Voordelen Empowerment & vitaliteit coaching

In een tijd van constante prikkels en prestatiedruk volstaat het niet langer om alleen op targets te sturen. Duurzame groei vraagt om een fundamenteel andere basis: energie, veerkracht en zelfleiderschap, kwaliteiten die van binnenuit ontstaan.

*Where the energy flows,
the business grows!*



Energie in eigen regie

Medewerkers leren hun energie te managen in plaats van gestuurd te worden door stress, druk of verwachtingen. Dit vergroot focus, productiviteit en mentale veerkracht.

Duurzame groei & zelfleiderschap

Coaching die leiderschap van binnenuit versterkt. Geen quick fixes, maar duurzame verandering op het gebied van gedrag, mindset en energiebeheer - essentieel voor toekomstbestendige teams.

Gezonde work-life flow

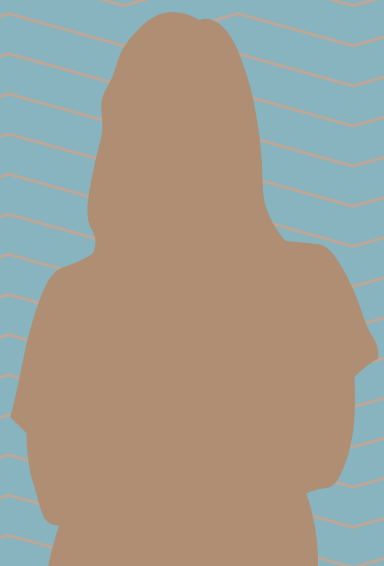
Geen theoretische balans, maar een ritme dat écht werkt. Medewerkers leren signalen van overbelasting herkennen, grenzen stellen en herstelmomenten integreren, met als resultaat minder verzuim en meer motivatie.

*Empower Your Energy Coaching
programma draait niet om meer doen,
maar om beter afgestemd zijn op jezelf, het
team en de organisatie.*

A warm, inviting living room with a wooden ceiling and walls. A small table holds a drink, a bottle, and a plant. A lantern hangs on the wall, casting a soft glow. The room is furnished with a light-colored sofa and armchair.

Ervaringsverhalen

Dit is wat mijn klanten zeggen over hun ervaring met
Empower your Energy coaching:



Eveline D., Manager HR

“Empower Your Energy gaf me nieuwe inzichten in leiderschap. Minder aansturen, meer afstemmen. De sfeer, samenwerking en resultaten in het team verbeterden merkbaar.”



Isabel L. Medewerker Sales support

“Elke sessie bracht me dichterbij mezelf. Niet meer overleven, maar leven en presteren vanuit balans, in werk en privé. Een echte reset van binnenuit.”

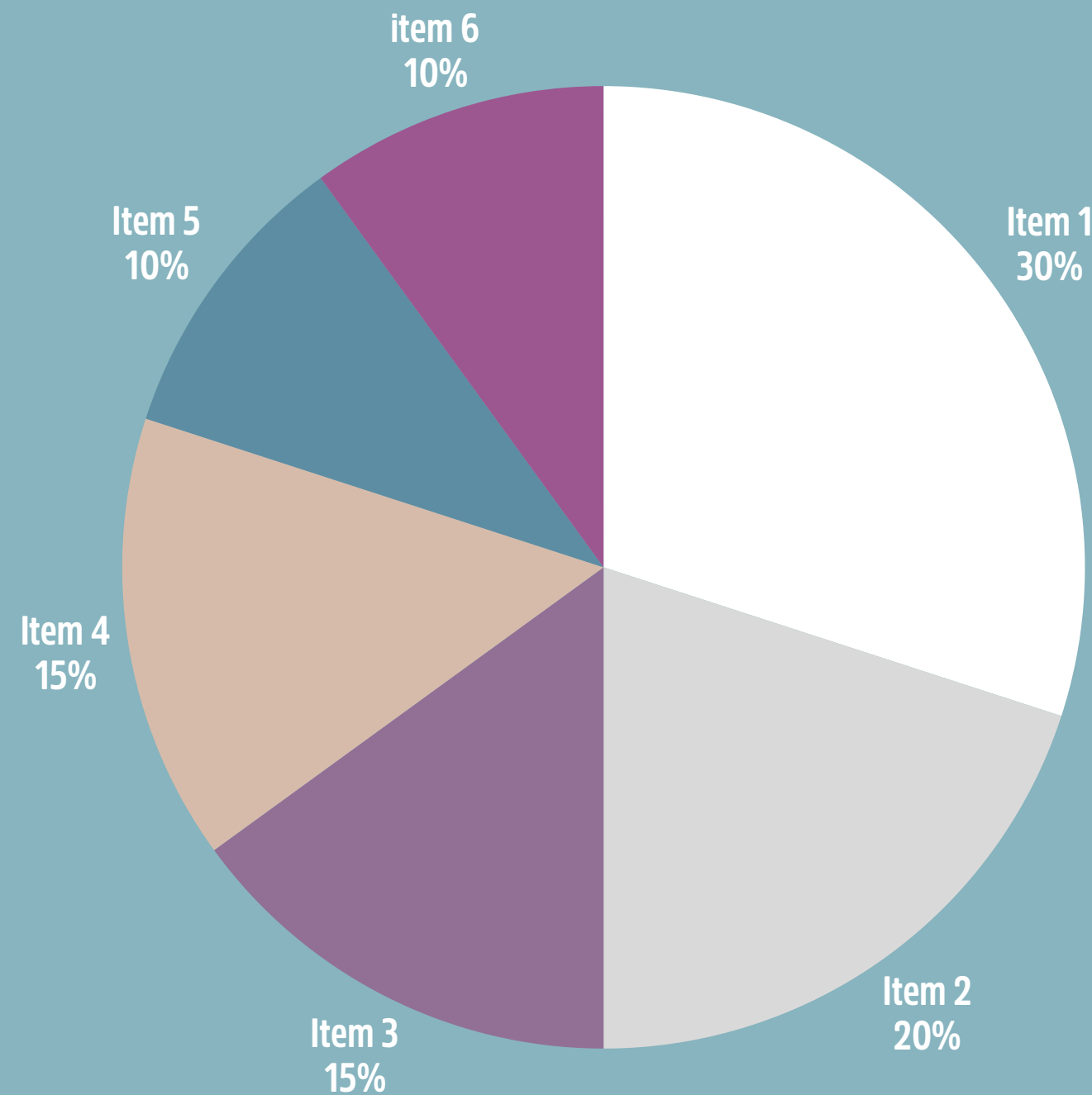


Thomas V., Teamleider Operations

“Door de coaching leerde ik niet alleen mijn eigen energie te managen, maar ook die van mijn team. We werken nu met meer rust, focus en flow.”



Veelvoorkomende Uitdagingen binnen Empower Your Energy Coaching



1. Energielekken & Onbalans (30%)
2. Gebrek aan Zelfvertrouwen & Zelfleiderschap (20%)
3. Overbelasting & Burn-outsignalen (15%)
4. Gebrek aan Richting of Zingeving (15%)
5. Verstoorde Werk-Privé Flow (10%)
6. Andere Factoren (omgeving, voeding, relaties) (10%)

Coaching proces voor Organisaties

In een tijd waarin werkdruk en verandering constant zijn, helpt dit programma medewerkers en teams om veerkrachtig, energiek en verbonden te blijven. Het is geen standaard coaching traject, maar een proces van duurzame transformatie, voor mens en organisatie.

1. Ontdekking & Afstemming

We brengen helderheid in waar de energie stroomt, waar ze vastloopt, en stemmen doelen en intenties opnieuw op elkaar af bij zowel individu als team.

4. Eigenaarschap & Groei

Versterk zelfleiderschap en duurzame groei door verantwoordelijkheid en bewust energiebeheer.

2. Vitaliteits- Actieplan

Samen ontwikkelen we een plan dat mens, energie en organisatiedoelen duurzaam met elkaar verbindt.

5. Reflectie & Borging

Evalueer successen en veranker inzichten duurzaam binnen team, organisatie en vitaliteitsbeleid.

3. Energetische begeleiding

Versterk stressregulatie, focus en veerkracht via 1:1 sessies, groep coaching, trainingen en teamontwikkeling.



the art of energy

Empowerment & Vitaliteit Programma's voor Bedrijven

ESSENTIAL ENERGY

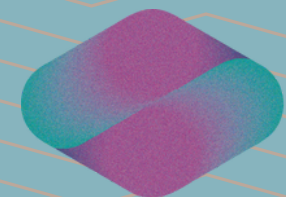
Ideaal als basis voor bedrijven die willen investeren in welzijn & preventie.

- 1x per maand Empowerment & Vitaliteit Workshop (90 min – max 12 pers.)
- Korte on-site energiecheck + praktische tools voor focus & stressreductie
- Toegang tot mini-resources (video's / werkbladen)
- Maandelijks HR-management adviesrapport (ontwikkelpunten + kansen)
- Optioneel: los bij te boeken stoelmassages

Resultaat:

- ✓ Betere focus
- ✓ Lagere stress
- ✓ Bewustwording & eerste gedragsverandering

TARIEF: € 895,- p/m



the art of energy

OPTIMAL ENERGY *(meest gekozen)*

Het complete maandpakket voor structureel balans, veerkracht & energie op de werkvloer.

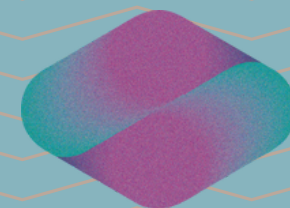
- Wekelijkse of tweewekelijkse stoelmassages op locatie
- 1x per maand Empowerment & Vitaliteitscoaching voor personeel (max 2 uur, max 12 pers.)
- Team Empowerment sessie per kwartaal
- Persoonlijke energietools + leefstijlondersteuning
- Kwartaalrapportage voor HR / MT
- Preventief Burn-out & Verzuim begeleiding
- Directe toegang voor medewerkers (korte coaching vragen)
- Energiemanagement interventies op de werkvloer

Resultaat:

- ✓ Minder verzuim
- ✓ Sterkere teamsamenwerking
- ✓ Verbeterde werkcultuur
- ✓ Duurzame inzetbaarheid

TARIEF: € 1.950 – € 2.350 p/m

(afhankelijk van teamgrootte & massagefrequentie)



the art of energy

HIGH PERFORMANCE ENERGY

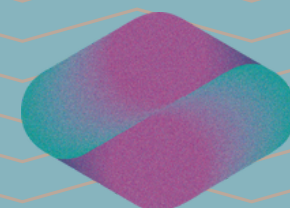
Het premium pakket voor bedrijven die willen excelleren van binnenuit.

- Alles uit Optimal Energy, plus:
- 2 extra Team Empowerment sessies per kwartaal
- Holistische leefstijlmodule: voeding, herstel, energiestroom
- Leiderschapsontwikkeling gericht op energetisch & mensgericht leidinggeven
- On-site interventiedagen & mini-retreats op locatie
- Supportlijn (binnen kantooruren) voor HR & MT
- Persoonlijke coaching trajecten (key personeel)

Resultaat:

- ✓ High performance teams
- ✓ Sterke leiderschapslaag
- ✓ Minder verloop
- ✓ Gezonde, energieke organisatiecultuur

TARIEF: € 3.950 – € 5.300 p/m



the art of energy

Zet de volgende stap naar duurzaam werkgeeluk!

Bent u klaar om het potentieel van uw medewerkers te versterken en hun energie, veerkracht en prestaties te vergroten? Laten we samen een strategie creëren die leidt tot duurzame groei, voor mens en organisatie.

Telefonisch bereikbaar
[+31 6 446 198 94](tel:+31644619894)



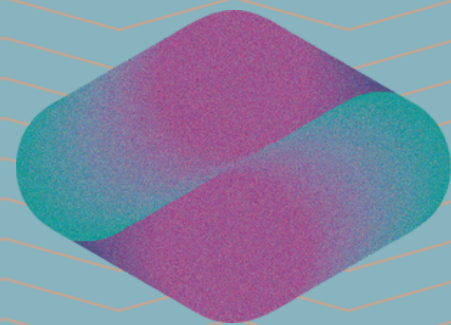
Stuur een mail
info@theartofenergy.nl



Bezoek mijn website
www.theartofenergy.nl



Thank You!
Bedankt
Ciao...



the art of energy