Dia 1



Dia 2


Anita Smit
Sportieve re-integratiecoach
Achtergrond bij HR afdelingen zowel overheid (KLIQ) als bedrijfsleven
35 jaar ervaring in arbeidsbemiddeling en re-integratiecoaching
32 jaar ervaring als sportinstructeur (personal training en Perfect Pilates)
Medical fitness instructeur
Register loopbaan professional
NOLOC GECERTIFICEERD
Hetty.nu of nooit

Dia 3


Hetty Jungschläger
Hartcoherentiecoach
Achtergrond als verpleegkundig specialist (np) chronische ziekten (somatiek)
Ruim 25 jaar ervaring in de gezondheidszorg
Ervaring als hartcoherentiecoach
HeartMath
Certified Coach
Hetty.nu
of nooit

Dia 4



Dia 5


Referenties
Gemeente Delft
M2 tandartsen
Gemeente Gouda
Xynthesis
unicoz onderwijsgroep
sportcenter ALLROUND
OCTANT
we make it grow
Klasmann-Deilmann Benelux B.V.
Reinier de Graaf
TECHNIEK COLLEGE ROTTERDAM
uwv
Sterker werk(t)
komkids
De Jet Set
Jeugdformaat
PDCA

Dia 6

Wat PDCA doet…

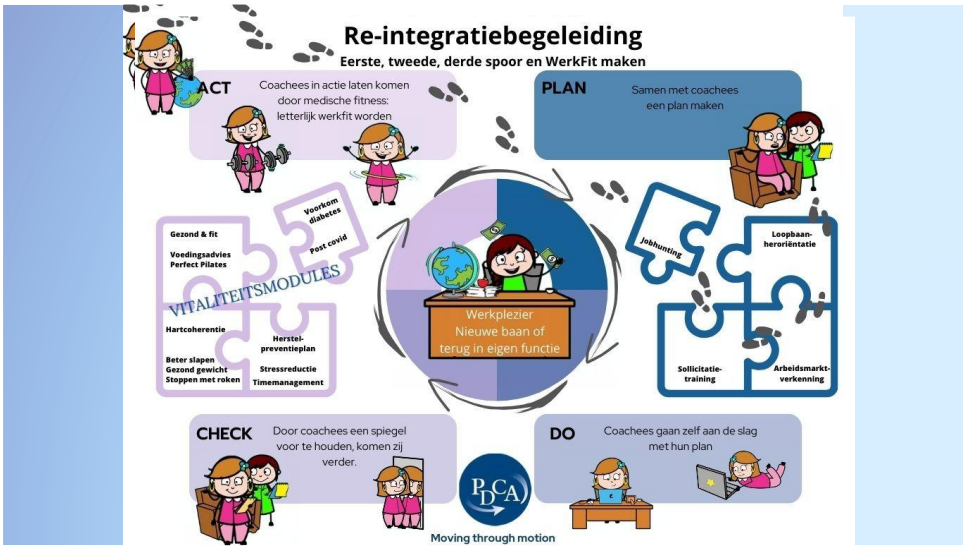
- **Re-integratiecoaching**

→ Integrale leefstijlinterventies en daardoor zelfvertrouwen!

- leveren van adequate 2e spoor trajecten die voldoen aan de wet verbetering Poortwachter
- In combinatie met sporten, personal training, voedingsadvies en **stressreductie**



Dia 7


Re-integratiebegeleiding
Eerste, tweede, derde spoor en WerkFit maken
ACT
Coachees in actie laten komen door medische fitness: letterlijk werkfit worden
PLAN
Samen met coachees een plan maken
Gezond & fit
Voedingsadvies
Perfect Pilates
Voorkom diabetes
Post covid
VITALITEITSMODULES
Hartcoherentie
Beter slapen
Gezond gewicht
Stoppen met roken
Herstel-preventieplan
Stressreductie
Timemanagement
Jobhunting
Loopbaan-heroriëntatie
Sollicitatie-training
Arbeidsmarkt-verkenning
Werkplezier
Nieuwe baan of terug in eigen functie
CHECK
Door coachees een spiegel voor te houden, komen zij verder.
DO
Coachees gaan zelf aan de slag met hun plan
PDCA
Moving through motion

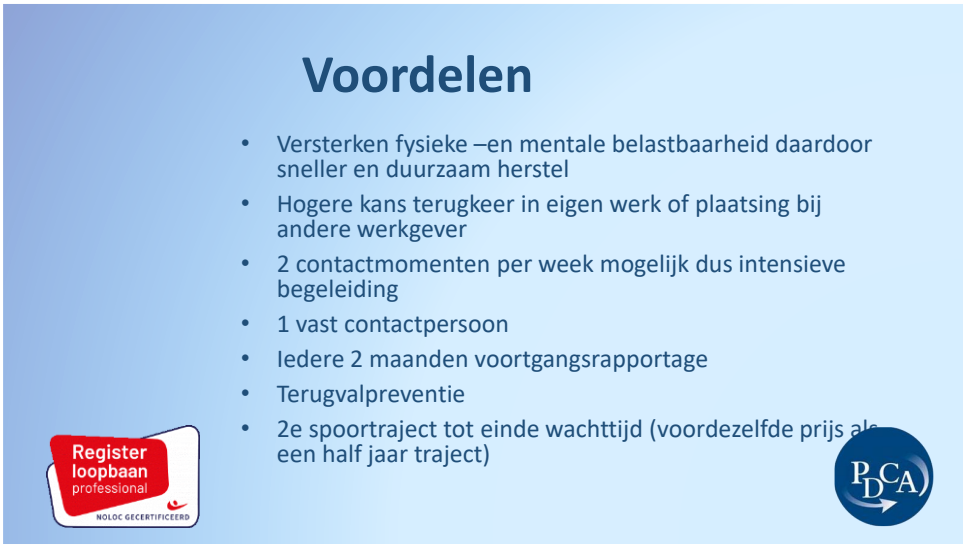
Dia 8



Dia 9


PDCA
training, coaching & advies
STRESS
Uit cijfers rondom de campagne blijkt onder meer:
Werkstress is beroepsziekte nummer 1 in Nederland
Werkstress kost werkgevers gemiddeld €400 per dag per verzuimende medewerker
1,3 miljoen Nederlanders hebben burn-outklachten
43% van langdurig ziekteverzuim komt door psychische klachten
Bron: www.hetvitaliteitsplatform.nl

Dia 10


Voordelen
• Versterken fysieke –en mentale belastbaarheid daardoor sneller en duurzaam herstel
• Hogere kans terugkeer in eigen werk of plaatsing bij andere werkgever
• 2 contactmomenten per week mogelijk dus intensieve begeleiding
• 1 vast contactpersoon
• Iedere 2 maanden voortgangsrapportage
• Terugvalpreventie
• 2e spoortraject tot einde wachttijd (voordezelfde prijs al
een half jaar traject)
Register loopbaan professional
NOLOC GECERTIFICEERD
PDCA

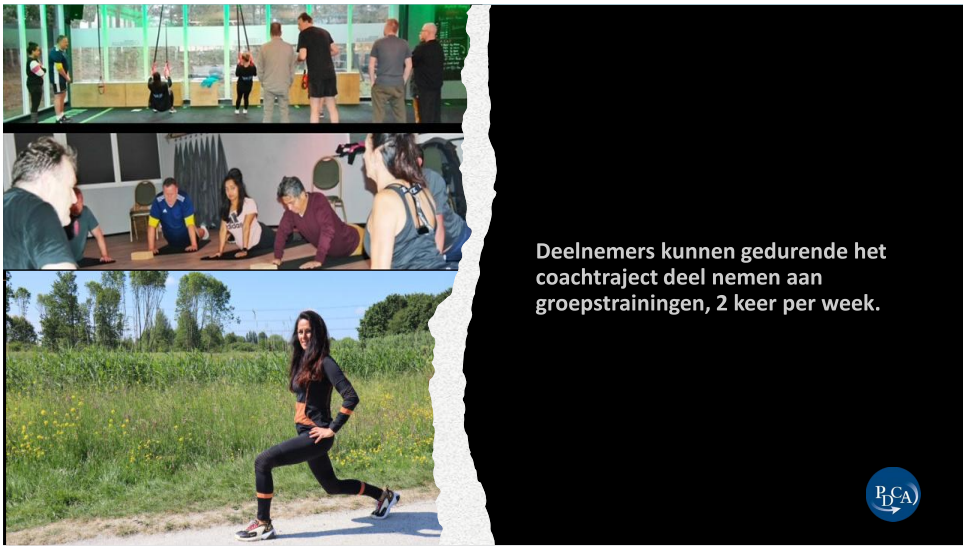
Dia 11


"Hoe hoog is je slagingspercentage?
• 25% vindt een andere baan extern
• 25% komt in een uitkeringsituatie bij UWV
• 50% keert terug in eigen werk of andere functie in eigen organisatie
Register loopbaan professional
NOLOC GECERTIFICEERD
PDCA

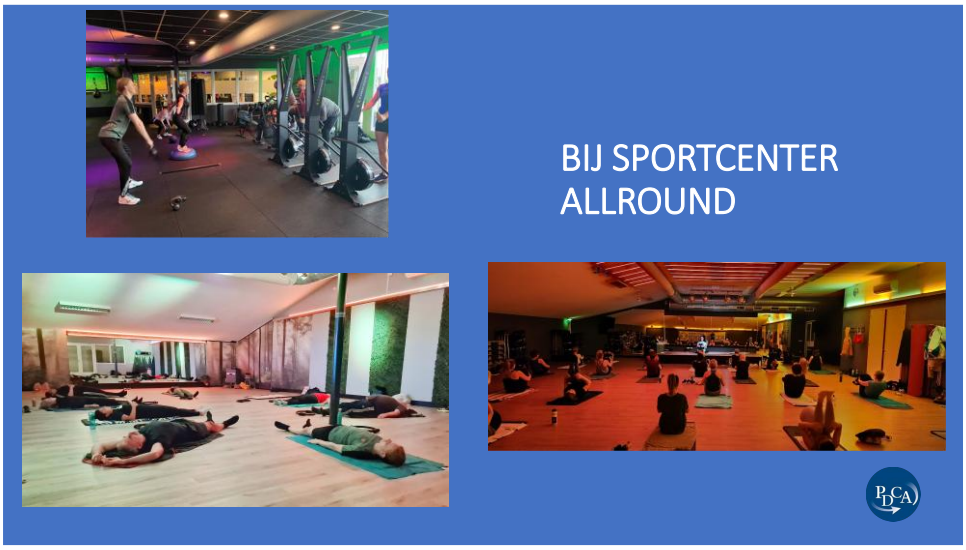
Dia 12



Dia 13


Deelnemers kunnen gedurende het coachtraject deel nemen aan groepstrainingen, 2 keer per week.
PDCA

Dia 14



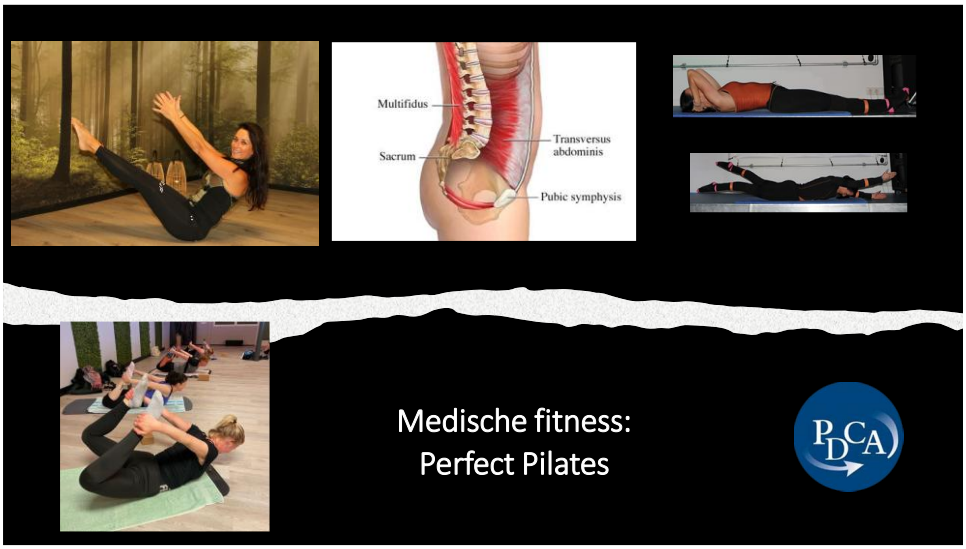
Dia 15


feeling good
Vijf sterren Sportcenter
AllRound
Den Hoorn
PDCA

Dia 16



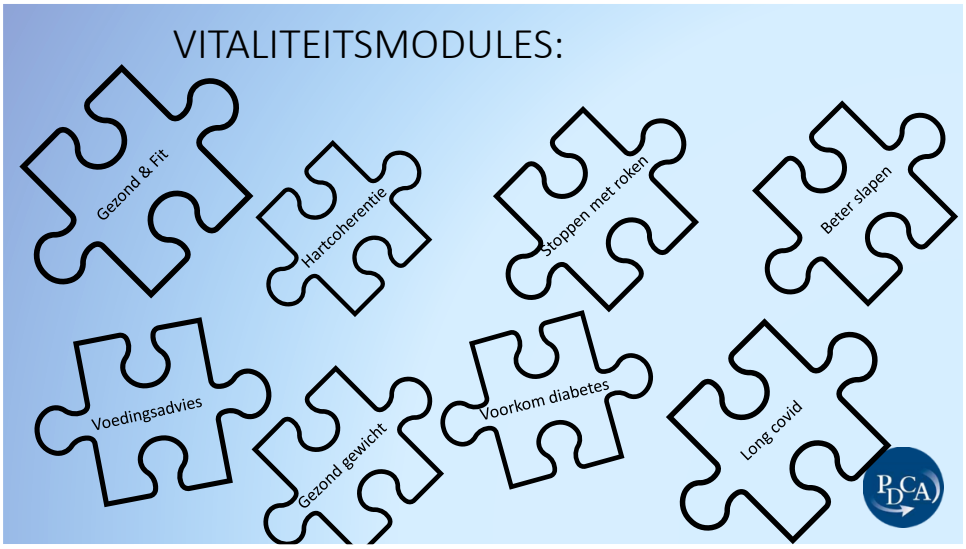
Dia 17


Multifidus
Sacrum
Transversus abdominis
Pubic symphysis
Medische fitness:
Perfect Pilates
PDCA

Dia 18


MODULES DIE INGEZET KUNNEN WORDEN:
Stressreductie
Herstelplan
Preventieplan
Arbeidsmarktverkenning
Timemanagement
Sollicitatietraining
Loopbaanheroriëntatie
PDCA

Dia 19


VITALITEITSMODULES:
Gezond & Fit
Hartcoherentie
Stoppen met roken
Beter slapen
Voedingsadvies
Gezond gewicht
Voorkom diabetes
Long covid
PDCA

Dia 20


Wat zeggen deelnemers zelf:
Door jouw rust, relativering en wetende dat je achter mij stond kon ik mijzelf weer vinden
De sollicitatietraining heeft mij het laatste zetje gegeven om weer een stap op de arbeidsmarkt te zetten.
Je coaching verstrekte mijn zelfvertrouwen.
Door de sportlessen werd ik sterker, het gaf ritme en het voelde goed om weer onderdeel te zijn van een groep.
Ik kijk met een grote glimlach op het re-integratie traject waarin ik een hoop van jou heb mogen leren.
Ik voel mij fitter en energieker
PDCA

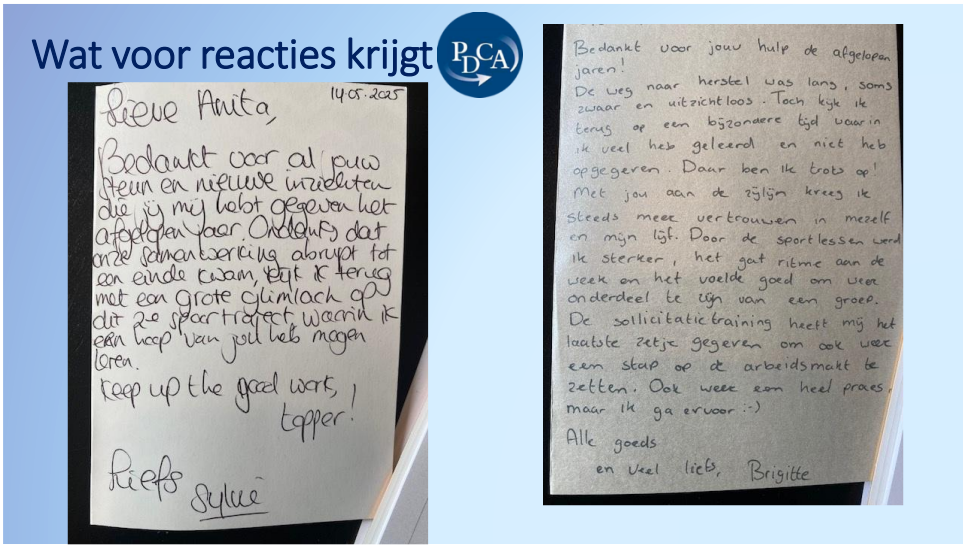
Dia 21


Wat biedt
PDCA
Nieuwe energie
Vertrouwen in de toekomst
Innerlijke rust en stabiliteit
Zelfvertrouwen
Meer inzicht in je stressmechanisme
Fysieke belastbaarheid verhogen door sporten, voeding, hartcoherentie
Plezier in het leven
Herstelplan
Gebruik van je potentieel
Mentale belastbaarheid verhogen door(educatie over) hartcoherentie
Duurzaam inzetbaar met een goed preventieplan

Dia 22


Welke resultaten biedt
PDCA
Ik ging altijd met plezier naar de coachgesprekken. Ik vond het prettig om praktijkvoorbeelden te bespreken, een klankbord te hebben en een spiegel voorgehouden te krijgen. Het heeft mij kennis opgeleverd en ik heb meer inzicht in mezelf gekregen en in wat ik in werk en privé belangrijk vindt.
Ik vond het fijn dat ik direct terecht kon bij mijn coach en heb alles aangegrepen wat mij aangeboden werd. Ik kan nu veel beter mijn grenzen aangeven en bewaken en ik voel mij in balans. Ik heb veel gehad aan de tips en tools en het was voor mij een openbaring dat zoiets kleins als ademtechnieken om hartcoherentie te bereiken zoveel impact kan hebben op mijn gemoedstoestand, innerlijke rust en gezonde leefstijl.

Dia 23


Wat voor reacties krijgt
PDCA
Lieve Anita,
14-05-2025
Bedankt voor al jouw steun en nieuwe inzichten die jij mij hebt gegeven het afgelopen jaar. Ondanks dat onze samenwerking abrupt tot een einde kwam, kijk ik terug met een grote glimlach op dit 2e spoortraject waarin ik een hoop van jou heb mogen leren.
Keep up the good work, topper!
Liefs Sylvie
Bedankt voor jouw hulp de afgelopen jaren!
De weg naar herstel was lang, soms zwaar en uitzichtloos. Toch kijk ik terug op een bijzondere tijd waarin ik veel heb geleerd en niet heb opgegeven. Daar ben ik trots op!
Met jou aan de zijlijn kreeg ik steeds meer vertrouwen in mezelf en mijn lijf. Door de sportlessen werd ik sterker, het gaat ritme aan de week en het voelde goed om weer onderdeel te zijn van een groep.
De sollicitatietraining heeft mij het laatste zetje gegeven om ook weer een stap op de arbeidsmarkt te zetten. Ook weer een heel proces, maar ik ga ervoor :-)
Alle goeds
en veel liefs, Brigitte

Dia 24


Wat zeggen deelnemers zelf
Mijn hoofdpijn is weg
Ik slaap meer en voel mij veel meer uitgerust
Ik ben mij bewuster van mijn eigen gedrag en reflecteer meer
Ik zorg nu veel beter voor mezelf
Ik eet dagelijks veel meer fruit
Ik stel nu beter mijn grenzen
Ik voel mij fitter en luister beter naar mijn lichaam
Ik doe de ademoefeningen als ik in de file sta
Het heeft niks concreets opgeleverd
Ik doe de ademoefeningen als ik spanning voel
Ik heb geen hoge bloeddruk meer
Ik eet nu minder vlees
Ik heb mij aangesloten bij een sportschool
Het was de leukste teamopdracht sinds jaren
Mijn bloeddruk is minder hoog
PDCA

Dia 25

