



Metta Energy Coaching

Metta Energy Coaching voor Bedrijven

Duurzame groei en balans, van binnenuit

In een wereld waarin werkdruk, prestatiedruk en constante verandering steeds meer van mensen vragen, is het essentieel om aandacht te hebben voor het welzijn en de balans van je medewerkers. Een gezonde organisatie begint bij mensen die zich gezien, gehoord en gesteund voelen.

Bij *Metta Energy Coaching* staat de mens centraal – in zijn volledige zijn. De basis van mijn aanpak is *Metta*: liefdevolle aandacht. Deze eeuwenoude boeddhistische levenshouding gaat over compassie, vriendelijkheid en het oprecht wensen van welzijn voor jezelf én anderen. Vanuit deze intentie begeleid ik individuen en teams naar meer rust, verbinding, inzicht en kracht – zowel op de werkvloer als daarbuiten.

Voor wie?

Mijn coaching en trainingen zijn gericht op bedrijven, organisaties en zzp'ers die willen investeren in duurzame groei, gezonde samenwerking en het voorkomen van uitval.

Of het nu gaat om:

- ✓ Meer balans tussen werk en privé
- ✓ Een volgende stap in iemands loopbaan
- ✓ Burn-outpreventie of begeleiding bij re-integratie
- ✓ Het verbeteren van teamcommunicatie en onderlinge afstemming

Ik bied begeleiding op maat die afgestemd is op de unieke behoeften van de organisatie én het individu.

Waarom kiezen voor Metta Energy Coaching?

- ✓ Persoonlijke benadering met oprechte aandacht
- ✓ Holistische visie: balans tussen lichaam, geest en energie
- ✓ Praktisch én verdiepend: direct toepasbaar in de praktijk
- ✓ Ruimte voor reflectie, bewustwording en echte verandering
- ✓ Coaching met hart en ziel, gedragen door *Metta*



Metta Energy Coaching

◆ Loopbaanontwikkeling

Individuele begeleiding gericht op persoonlijke groei, zingeving en werkplezier.

◆ Burn-outpreventie

Voorkom uitval door tijdige signalering, bewustwording en het versterken van innerlijke veerkracht.

◆ Re-integratie coaching

Zachte, maar doelgerichte ondersteuning bij terugkeer op de werkvloer, afgestemd op iemands energie en draagkracht.

◆ Teamcommunicatietrainingen

Versterk samenwerking en onderlinge afstemming met behulp van de *Metta Energie Werkstijlanalyse* – een unieke tool die inzicht geeft in ieders natuurlijke werkstijl, communicatievoorkeuren en energiepatronen.

Deze training vergroot het wederzijds begrip, voorkomt frictie en creëert een basis van vertrouwen en openheid binnen het team.

Werkwijze en tarieven

Individuele online sessies

(Loopbaanontwikkeling, burn-outpreventie, re-integratie):

💻 € 88,- per uur (incl. btw)

Teamtraining op locatie (3 uur)

👥 Basistarief: € 355,- (incl. btw)

➕ € 55,- per deelnemer (incl. btw) voor de Metta Energie Werkstijlanalyse

📌 Maximaal 16 deelnemers

Voor teamtrainingen is een passende ruimte nodig met een tv-scherm of beamer met HDMI-aansluiting. Alle prijzen zijn exclusief kilometervergoeding.

Meer weten of een offerte op maat?

Stuur een e-mail naar:

✉ mettaenergycoaching@gmail.com