

Waar mens en welzijn samenkomen

Van persoonlijke ontwikkeling tot een gezonde werkcontext





Overzicht

- Coaching
- Welzijn op het werk
- Over Karolien





Coaching

Ik begeleid mensen omdat ik geloof in het **potentieel** dat in ieder van ons aanwezig is. Coaching **creëert ruimte** om **bewuster** te worden van wie je bent, wat je **drijft** en waar jouw **talenten** tot hun recht komen.

Wanneer je vanuit die helderheid keuzes maakt, ontstaat er meer **rust**, **vertrouwen** en **richting**. Mijn drijfveer is om mensen te ondersteunen in het opnemen van **zelfleiderschap**, zodat ze met meer **energie**, **authenticiteit** en **veerkracht** in hun werk en leven kunnen staan.



Missie

Als groeimentor ondersteun ik zelfstandigen, leidinggevenden en bedienden in hun **professionele en persoonlijke ontwikkeling**, zodat ze bewuste keuzes maken en meer **voldoening** en **veerkracht** ervaren in hun werk en leven.

Visie

Ik geloof in een wereld waarin mensen **in hun kracht** staan op het werk. Waarin ze **bewuste keuzes** maken die aansluiten bij wie ze zijn en waar ze voor staan. Waarin ze **durven** beslissen, onderweg leren en ruimte maken voor **groei en ontwikkeling**.



Voor wie?

De coaching richt zich op **medewerkers, leidinggevenden en ondernemers** die:

- vastlopen door **stress, spanningsklachten** of **burn-out**,
- twijfelen over hun **loopbaan, rol** of verdere **richting**,
- moeite hebben met **grenzen stellen, prioriteiten bepalen of energiebalans**,
- vastzitten in terugkerende **patronen** zoals perfectionisme, pleasen of oververantwoordelijkheid,
- willen werken aan meer **zelfinzicht, veerkracht** en **duurzaam functioneren** op het werk.

De begeleiding kan zowel preventief als ondersteunend bij herstel worden ingezet en gebeurt individueel, in afstemming met de organisatiecontext.





- (Zelf)leiderschap
- Loopbaan
- Welzijn & energie



Aanbod individueel

Elke professional heeft andere uitdagingen en groeikansen. Daarom splits ik mijn coachingaanbod op in:

- (Zelf)leiderschap: zelfkennis en impact vergroten;
- Loopbaan: talenten ontdekken en bewuste keuzes maken;
- Welzijn & energie: stress ombuigen naar veerkracht en duurzame energie.

Op deze manier kan ik gericht maatwerk bieden dat echt aansluit bij wat iemand nodig heeft, met resultaat op zowel persoonlijk als professioneel vlak.



Leiderschap

Leiderschap begint bij zelfleiderschap. In leiderschapscoaching werken we met het **Enneagram** om te begrijpen hoe jouw stijl, drijfveren en patronen impact hebben op je eigen keuzes, samenwerking en jouw manier van leidinggeven.

Je leert je natuurlijke kwaliteiten inzetten met **vertrouwen**, jouw automatische piloot herkennen onder stress en bewust keuzes maken die je **leiderschap versterken**.

Dit leidt tot **authentiek**, veerkrachtig en **mensgericht** leiderschap dat zowel jezelf als je team vooruit helpt.

Loopbaan

Loopbaancoaching helpt je helder te krijgen **wat écht bij jou past** — in functie van wie je bent, wat je **energie** geeft én wat je belangrijk vindt.

Samen brengen we je **talenten, waarden** en werkvoorkeuren in kaart, zodat je **bewuste keuzes** kan maken met vertrouwen. We kijken niet alleen naar je huidige situatie, maar ook naar je ambities en **mogelijkheden** voor de toekomst.

Je krijgt handvaten om je volgende stappen **concreet** vorm te geven, richting werk dat jou energie en **voldoening** schenkt.

Welzijn & energie

In dit traject ontdekken we **wat stress is**, onderzoeken we **hoe stress zich bij jou uit**, welke **patronen** je in stand houdt en hoe je ze bewust kan doorbreken.

We werken zowel op bewustwording als op **praktische** handvaten: van **energiemanagement** en herstelmomenten tot kleine **aanpassingen** in je werkdag.

Zo ontwikkel je duurzame **veerkracht**, behoud je **focus en rust**, en kan je met meer **zelfvertrouwen** en energie in je werk én leven staan.



*What you do makes a difference.
And you have to decide what kind of
difference you want to make.*

- Jane Goodall -



Welzijn op het werk

Ik begeleid organisaties omdat ik geloof in het aanwezige **menselijke kapitaal**. Het creëren van een werkcontext die welzijn, energie en veerkracht ondersteunt, geeft medewerkers ruimte om **bewuster** te worden van hun **talenten**, **motivatie** en **werkplezier**.

Wanneer organisaties bewust keuzes maken die welzijn bevorderen, ontstaat er meer **betrokkenheid**, **energie** en **veerkracht** binnen teams. Mijn drijfveer is om bedrijven te inspireren en te ondersteunen bij het vormgeven van een omgeving waarin mensen kunnen floreren, zodat zowel individuen als de organisatie optimaal **groeien**.





Missie

Als groeimentor ondersteun ik organisaties bij het creëren van een werkcontext waarin medewerkers met **energie, focus en plezier** kunnen werken. Zo help ik bedrijven om **welzijn structureel te verankeren, talenten te laten floreren** en **duurzame groei** voor zowel mensen als organisatie te realiseren.

Visie

Ik geloof in een wereld waarin **mensen floreren op het werk**, in een context die energie, veerkracht en betrokkenheid ondersteunt.

Waarin **organisaties bewuste keuzes maken** die welzijn en talentontwikkeling mogelijk maken, zodat medewerkers durven groeien, leren en hun potentieel volledig benutten.



Welzijn op het werk als strategische hefboom voor groei



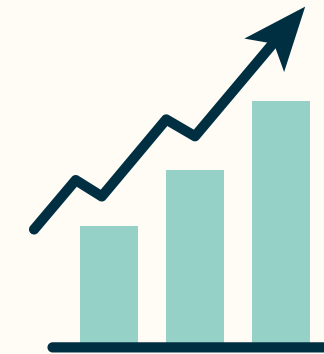
gemiddeld
€ 1.600
per dag
ziekteverzuim

SD Worx

Verloop kost
33% à 200%
van het jaarsalaris



Gallup



Gemiddeld levert € 1,00
aan welzijnsinvestering een
ROI op van € 4,80.

Securex



Voor wie?

Dit aanbod is er voor organisaties die willen groeien en radicaal de kaart van hun talenten willen kiezen door te **investeren in het welzijn, de veerkracht en de duurzame inzetbaarheid** van hun medewerkers.

Concreet richt het zich op bedrijven die:

- signalen opvangen van **verminderde motivatie, betrokkenheid of energie**
- medewerkers willen ondersteunen bij **stress, werkdruk en emotionele belasting**
- **burn-out willen voorkomen** en uitval willen beperken
- te kampen hebben met **hogere ziekte- en/of verloopcijfers**
- medewerkers willen **begeleiden bij loopbaanvragen of vastlopen in hun rol**
- een **kader willen uitbouwen** rond welzijn op het werk
- willen inzetten op **duurzaam functioneren**, niet enkel op korte-termijnoplossingen

Het aanbod is geschikt voor **medewerkers, leidinggevenden en beslissingsnemers**, en kan zowel **preventief, curatief** als **versterkend** worden ingezet, afhankelijk van de noden van de organisatie.

De begeleiding gebeurt **op maat van het bedrijf**, met respect voor vertrouwelijkheid en met aandacht voor zowel de individuele medewerker als de bredere werkcontext.





Analyseren

Als sparringpartner ga ik in **dialogoog** met **CEO's, HR en leidinggevenden** om te **verhelderen** wat er écht speelt in de organisatie.

Door **data-analyse, gesprekken, focusgroepen** en **surveys** brengen we inzicht in de huidige werkcontext, uitdagingen en **groeikansen**.

Zo ontstaat een helder beeld van waar welzijn, energie en talentontwikkeling **versterkt** kunnen worden.

Adviseren

Op basis van de analyse geef ik gericht advies over **mogelijke interventies, processen en acties**.

Ik vertaal mijn 18 jaar HR-ervaring naar **praktische en strategische aanbevelingen**, zodat welzijn en energie **structureel** kunnen worden ingebed.

Alles gebeurt in nauwe **samenwerking** met HR en het leiderschapsteam, zodat de adviezen direct **aansluiten** bij de **organisatiecontext**.

Begeleiden

Tot slot **begeleid** ik de implementatie van de voorgestelde acties.

Vanuit mijn rol als **coach voor HR en leidinggevenden** fungeer ik als **ondersteuner** en **sparringpartner**, zodat plannen effectief uitgevoerd worden.

Zo ontstaat een **duurzame werkcontext** waarin medewerkers kunnen floreren en de **organisatie** op lange termijn **groeit**.

Elke stap — analyseren, adviseren en begeleiden — is gericht op het versterken van welzijn op **alle lagen van de organisatie**. Van het individu, over teams en leidinggevenden, tot de hele organisatie: zo zorgen we dat **inzichten leiden tot concrete acties** en een werkcontext waarin mensen écht kunnen floreren.



Welzijn op het werk

In mijn aanbod voor welzijn op het werk combineer ik wetenschappelijke inzichten met praktische interventies, zodat actie en effect hand in hand gaan. Het IGLO-model biedt een geïntegreerde aanpak op vier niveaus: Individu, Groep, Leidinggevende en Organisatie, zodat welzijn op alle lagen versterkt wordt. Ik bied een ruim aanbod van workshops, coaching en HR-interventies, afgestemd op de unieke behoeften van medewerkers en leiders. Zo wordt welzijn geen bijzaak, maar een strategische hefboom voor energie, betrokkenheid en duurzame groei.

Individu

Focus op persoonlijke groei, welzijn, veerkracht en talentontwikkeling.

- Van overleven naar floreren op het werk
- Talentgericht werken
- Enneagramcoaching
- Welzijn tijdens je werkdag

Resultaat: Medewerkers kennen hun talenten, beheren hun energie en ervaren meer werkgeluk.

Team

Samenwerking en teamdynamiek optimaliseren.

- Teamcoaching
- Teamwaarden & gedragsafspraken
- Energiebalans & veerkracht

Resultaat: Teams werken beter samen, communiceren open en benutten elkaars talenten.

Leiderschap

Leiderschap versterken, welzijn en ontwikkeling structureel verankeren.

- Leiderschapscoaching
- Welzijn in je team
- Sollicitatietechnieken voor recruiters en leidinggevendenden
- Welzijn in performance-gesprekken

Resultaat: Leidinggevendenden zijn zelfbewust, versterken welzijn in hun team en coachen effectief op talent en prestaties.

Organisatie

Cultuur, processen en strategische welzijnsinitiatieven versterken.

- Groeikansen detecteren
- Waarden definiëren inclusief gedragskader
- HR-processen creëren
- Talent behouden in een krappe arbeidsmarkt

Resultaat: Organisatiecultuur wordt bewust vormgegeven, talent blijft behouden en HR-processen ondersteunen welzijn en prestaties.



Individu

Focus op persoonlijke groei, welzijn, veerkracht en talentontwikkeling.

Betrokkenen: medewerkers en leidinggevenden

	Van overleven naar floreren op het werk	Talentgericht werken	Enneagramcoaching	Welzijn tijdens je werkdag
Inhoud	Workshop/traject om stresssignalen te herkennen, copingstrategieën te ontwikkelen en je energie beter te beheren.	Identificeren van persoonlijke talenten, ontdekken wat je te weinig of te veel doet.	Persoonlijkheidstype ontdekken, patronen herkennen en gedragsstrategieën ontwikkelen.	Praktische interventies en routines om energie en focus gedurende de dag te behouden.
Wat deelnemers leren	Wat is stress, hoe uit stress zich bij mij, welke interventies zijn mogelijk, hoe doorbreek ik werkstress.	Inzicht in sterke punten, energiegevers en groeikansen.	Zelfbewustzijn verhogen, valkuilen herkennen, effectiever samenwerken.	Micro-herstelmomenten integreren, prioriteiten bewaken, stress verlagen.
Resultaat	Meer veerkracht, minder stress en meer energie voor belangrijke taken.	Betere inzet van talent, meer voldoening en effectiviteit.	Meer zelfkennis, betere keuzes en constructievere interacties.	Duurzaam energieniveau, hogere productiviteit en welzijn.
Format	Individueel traject	Individueel traject	Individueel traject	Individueel of workshop



Groep

Samenwerking en teamdynamiek optimaliseren.

Betrokkenen: teams

	Teamcoaching	Teamwaarden & gedragsafspraken	Energiebalans & veerkracht
Inhoud	Workshops met teamleden om samenwerkingspatronen, uitdagingen en groeikansen te verkennen binnen hetzelfde team.	Samen bepalen welke kernwaarden belangrijk zijn voor het team en welk concreet gedrag daarbij hoort.	Workshops voor teams in verandering, gericht op inzicht in energiegevers & energievreters van teamleden en jobcrafting toepassen.
Wat deelnemers leren	Effectieve communicatie, gezamenlijke doelen stellen, conflicten constructief aanpakken.	Waarden vertalen naar dagelijkse acties, normen expliciet maken, heldere gedragsafspraken opstellen.	Bewust worden van wat energie kost of geeft, kleine aanpassingen doorvoeren in taken of samenwerking.
Resultaat	Sterker samenwerkend team, betere resultaten en meer betrokkenheid.	Teamcultuur is duidelijk, gedragen en versterkt samenwerking en vertrouwen.	Team ervaart meer eigenaarschap, energie en betekenis in het werk.
Format	Workshops	Workshops	Workshops



Leiderschap

Leiderschap versterken, welzijn en talentontwikkeling verankeren

Betrokkenen: leidinggevenden

	Leiderschapscoaching	Welzijn in je team	Sollicitatietechnieken voor recruiters en leidinggevenden	Welzijn in performance-gesprekken
Inhoud	Individuele begeleiding voor leidinggevenden gericht op persoonlijke ontwikkeling en teamimpact.	Het theoretische model van welzijn en stress, met focus op het herkennen van signalen bij medewerkers.	Praktische training in selectie, interviewtechnieken en competentiegerichte gesprekken.	Leidinggevenden leren welzijn structureel te bespreken tijdens beoordelings- of ontwikkelgesprekken.
Wat deelnemers leren	Bewuster leidinggeven, effectiever coachen, welzijn integreren in teammanagement.	Stress en welzijn bij medewerkers herkennen. Effectief inspelen op signalen om energie en veerkracht te ondersteunen.	De juiste kandidaten selecteren, gesprekstechnieken verfijnen, keuzes onderbouwen.	Observeren van welzijnssignalen, constructief gesprek voeren, doelen koppelen aan persoonlijke ontwikkeling.
Resultaat	Leidinggevenden die invloed uitoefenen zonder overbelasting, teams die floreren.	Leidinggevenden begrijpen hun team beter, ondersteunen en dragen bij aan een energieke en veerkrachtiger team.	Hogere kwaliteit van wervingsprocessen, betere match tussen kandidaat en functie.	Medewerkers voelen zich gezien, gemotiveerd en ondersteund.
Format	Individueel traject	Training/workshop	Training	Training/workshop



Organisatie

Cultuur, processen en strategische welzijnsinitiatieven versterken.

Betrokkenen: medewerkers/teams/leidinggevenden/HR

	Groeikansen detecteren	Waarden definiëren inclusief gedragskader	HR-beleid creëren	Talent behouden in een krappe arbeidsmarkt
Inhoud	Workshop met medewerkers of leiderschapsteam (uit diverse teams) om knelpunten en kansen zichtbaar te maken op organisatieniveau.	Samen met organisatie bepalen wat de kernwaarden zijn en welk gedrag daar concreet bij hoort.	Analyse van verloop, verzuim en medewerkerstevredenheid om HR-processen te ontwerpen die welzijn en ondersteuning versterken.	Analyse van retentiefactoren en energievreters om strategische acties voor behoud en werkgeluk op te zetten.
Wat deelnemers leren	Problemen en mogelijkheden benoemen, gezamenlijke prioriteiten vastleggen.	Waarden vertalen naar concrete acties, herkenbaar en meetbaar maken in dagelijks werk.	Data vertalen naar effectieve onboarding-, wervings- en welzijnsprocessen; afgestemd op cultuur en medewerkersbehoeften.	Data gebruiken om retentie en engagement te verhogen, welzijn integreren in strategie, medewerkers effectief betrekken.
Resultaat	Concrete acties voor groei en verbetering in teamdynamiek en processen.	Duidelijke organisatiecultuur, gedragen normen en herkenbare gedragscodes.	Sterk en duurzaam HR-fundament dat medewerkers ondersteunt en organisatieprestaties versterkt.	Hoger behoud van talent, meer betrokkenheid en duurzame groei van medewerkers en organisatie.
Format	Workshop/traject	Workshop/traject	Workshop/traject	Workshop/traject



Be the change you want to see in the world.

- Mahatma Gandhi -



Over Karolien

Ik ben dankbaar als ik mensen, teams en organisaties **in hun kracht** zie komen waarbij ze **keuzes durven maken** die écht bij hen passen.

Mijn focus ligt op **energie, veerkracht en welzijn**. Door aandacht te hebben voor mijn gezondheid en vitaliteit, help ik mensen hun energie optimaal te benutten en anderen te inspireren. Ik blijf zelf groeien om mijn **kennis en ervaring** te kunnen **doorgeven**, altijd met een nieuwsgierige en luisterende houding naar wat de persoon, het team of de organisatie nodig heeft.

Voor mij draait alles om **verbinding**: met de persoon zelf, met het team en met de organisatie. Ik ga in dialoog, stel vragen die uitdagen en help ontdekken wat werkt, haalbaar is en écht effect heeft – van individuele coaching tot workshops en strategische interventies.

Het mooiste vind ik wanneer mensen en teams zien floreren, keuzes maken met **vertrouwen**, en ervaren dat kleine veranderingen een groot verschil maken – zowel voor henzelf als voor hun organisatie.





Samen sparren?

Karolien Dedapper



+32 495 43 57 71



karolien@karoliendedapper.be



www.karoliendedapper.be



[LinkedIn.com/in/karoliendedapper](https://www.linkedin.com/in/karoliendedapper)



Contentement BV
BE 0790.380.546
Doornplasstraat 86 - 9031 Drongen