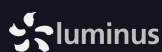


Gezond ondernemen?

Makkelijker gezegd dan gedaan.

KOKORO.
BUSINESS. BODY. MIND.

vertrouwd door:



Samengesteld door Kokoro | Tim De Vilder, Matthias Haspeslagh & Jeroen Keymolen



Als leider wil je het niet alleen zakelijk goed doen, maar ook op menselijk vlak - voor jezelf, je team én je organisatie.

Toch raakt de balans vaak zoek: eindeloze to-dolijsten, constante druk en te weinig tijd voor wat écht belangrijk is.

Kokoro helpt leiders, teams en organisaties om op alle vlakken te presteren: **business**, **body** en **mind**.

Meer energie, meer focus en meer resultaat.



Inhoudstafel



►► Realiseer jouw businessdoelen: verken het Kokoro-aanbod.

1

Over Kokoro

Wie we zijn	4
Waarom we doen wat we doen	5
Onze visie en filosofie	6
USP's	7
Het Kokoro-effect	8

2

Training, coaching & advies

1-op-1 coaching	9
Teamcoaching trajecten	10
Leiderschapstrajecten	11
Well-being scan & programma	12
Workshops & Keynotes	13

3

App

Maak kennis met BNFit	18
-----------------------------	----

4

Contact

Meer informatie	19
-----------------------	----

Over Kokoro

WIE WE ZIJN



Kokoro Business begeleidt ondernemers, bedrijfsleiders, CEO's, managers, leidinggevenden en medewerkers in het spanningsveld tussen zakelijke resultaten en persoonlijke energie.

We kennen dat evenwicht uit eigen ervaring: sinds 2016 ondernemen we zelf met ons team.

We weten maar al te goed wat het vraagt om een organisatie te laten groeien én tegelijk trouw te blijven aan jezelf, je team en je omgeving.

"Dankzij Kokoro zijn wij als management team nog meer future ahead en klaar om onze volgende successen samen te realiseren!"



WAAROM WE DOEN WAT WE DOEN

Elke business leader kent het gevoel:

Je wil resultaten boeken, groeien en winnen. Tegelijk wil je rust, ruimte en energie om creatief te zijn, tijd te hebben voor je gezin, vrienden, sport, gezondheid ... Toch voelt het vaak alsof je moet kiezen tussen beiden.

Wij geloven dat je dat niet hoeft te doen. Dat het **niet of-of** hoeft te zijn. Echt leiderschap is **én-én**: resultaat én energie, zakelijk succes én menselijkheid.

Duurzaam succes ontstaat precies waar resultaat en energie elkaar versterken.

Precies in dat spanningsveld werken wij.

ONZE VISIE EN FILOSOFIE

De naam **Kokoro** komt uit het Japans en staat voor de verbinding tussen **hoofd, hart en ziel**.

Wij vertalen dat vandaag naar de eenheid tussen:

- ▶▶ ¹ fit in business
- ▶▶ ² fit in body
- ▶▶ ³ fit in mind

Of kortweg: **fit³**

Wanneer de drie dimensies in harmonie zijn, ontstaat duurzame kracht.
Echte impact - op het bedrijf, het team en jezelf.

We zien de mens achter de leider, de atleet achter de professional.

Dat is de basis van alles wat we doen: **mensen begeleiden om op elk vlak te excelleren - zakelijk, fysiek en mentaal.**



ONZE USP's

▶▶ **Praktisch & resultaatgericht**

Geen theorie, maar actie en duurzame verandering via direct toepasbare tiny gains.

▶▶ **Menselijk & persoonlijk**

Eerlijk, authentiek en op maat van jouw realiteit.

▶▶ **Holistische benadering**

Wij versterken business, body én mind tegelijk.

▶▶ **Business meets sport**

Onze coaches combineren ervaring uit beide werelden.

▶▶ **Ervaren ondernemers**

Wij weten wat leiderschap écht vraagt, omdat we het zelf elke dag doen.



**Wij hebben alles in huis om
van jou een echte *corporate
athlete* te maken.**

HET KOKORO-EFFECT

Samen werken we aan de basis die alles versterkt: jouw energie, jouw focus en jouw veerkracht.

Het resultaat?

- ▶▶ Meer helderheid in keuzes en richting
- ▶▶ Betere resultaten zonder jezelf uit te putten
- ▶▶ Meer ruimte voor creativiteit, strategie en groei
- ▶▶ Een gezonder evenwicht tussen werk, prestaties en leven

A group of cyclists are silhouetted against a bright sunset sky. They are standing on a bridge or dock over a body of water, with their arms raised in celebration. The text 'Duurzame groei als leider én als mens.' is overlaid in white on the image.

**Duurzame groei
als leider én als mens.**

Kortom: je groeit niet alleen als leider, maar ook als mens.

Kokoro Business laat jou excelleren op alle vlakken zodat jij de corporate athlete wordt die duurzaam kan blijven presteren.



Training & coaching

1-OP-1 COACHING

Begeleiding voor jou als **ondernemer**.

Elke topsporter heeft een personal coach aan zijn zijde. Wat je elke dag doet als business leader, dát is topsport.

In een **individueel traject op maat** brengt een **professioneel klankbord** je naar jouw *next level*. Op zakelijk, persoonlijk en/of fysiek vlak. Samen werken we stap voor stap naar jouw doelen.

▶ [Meer info via kokorobusiness.com/training-coaching/#1-op-1](https://kokorobusiness.com/training-coaching/#1-op-1).

TEAMCOACHING TRAJECTEN

Begeleiding voor jouw **managementteam**.

Bereik meer met minder inspanning - als individu en als team. In onze teamcoachingstrajecten leer je energie bewust op te bouwen, in te zetten en te behouden. Zo creëer je ruimte om te focussen op wat er écht toe doet en zet je samen waardevolle stappen richting duurzaam resultaat.

Ons programma combineert **training, coaching & advies** in een traject dat zorgt voor blijvende verandering. In totaal werken we **6 dagen intensief** met elkaar samen, verspreid over een periode van **± 9 maanden**. Dit kan zowel **in-house** als op een **externe locatie**.

▶ [Meer info via kokorobusiness.com/training-coaching/#teamcoaching](https://kokorobusiness.com/training-coaching/#teamcoaching).



LEIDERSCHAPSTRAJECTEN

Begeleiding voor jou als **leidinggevende**.

Sterk leiderschap is de sleutel tot een gezonde organisatie en duurzame resultaten. In onze leiderschapstrajecten ontwikkelen leidinggevenden de vaardigheden om **motivatie, eigenaarschap en welzijn** te versterken - bij zichzelf én binnen hun team.

Onze trajecten combineren **praktijkgerichte modules, reflectiemomenten** en **groepscoaching**. Zo ontstaat een leerervaring die niet alleen inzicht geeft, maar ook direct toepasbaar is in de dagelijkse praktijk.

Deelnemers groeien uit tot inspirerende leiders die met visie en vertrouwen sturen op mens én resultaat.

▶▶ [Meer info via kokorobusiness.com/training-coaching](https://kokorobusiness.com/training-coaching).



Leid met de veerkracht van een atleet en het bewustzijn van een mens.

Advies

WELL-BEING SCAN & programma

Wat zeggen de 'welzijnscijfers' in jouw organisatie?

Well-being is hot. Maar vaak ontbreekt het veel organisaties aan tijd of expertise om er écht mee aan de slag te gaan.

Onze well-being scan biedt een helder en genuanceerd beeld van hoe jouw medewerkers hun werk ervaren. We brengen thema's als energie, betrokkenheid en werkdruk in kaart en vertalen deze naar **heldere inzichten** en **gerichte actiepunten**.

Zo krijg je een praktisch rapport dat niet alleen de huidige stand van zaken weergeeft, maar ook helpt bij het bouwen aan een gezondere, productievere werkcultuur. Dit vertalen we naar een tastbaar jaarprogramma.

▶▶ [Boek je scan via kokorobusiness.com/contact](https://kokorobusiness.com/contact).



WORKSHOPS

Begeleiding voor jouw medewerkers.

Onze korte (maar krachtige) workshops & keynotes geven teams de juiste tools om hun energie, veerkracht en welzijn te versterken. Op het werk én daarbuiten. Ze creëren **onvergetelijke momenten**, **extra verbinding** en blijvende **nieuwe inzichten** die dagelijks toepasbaar zijn.

Gun jezelf en je team de kennis, inzichten, vaardigheden en zelfs attitudes om te investeren in gezonde werkplekken.

▶ [Bekijk hieronder het overzicht van al onze workshops.](#)

▶▶ Aanbod workshops

De workshops zijn apart of modulair in te richten.



Fundamentals

Slapen als een pro

Ademhaling / stress regulatie

Beweegtips voor een gezonde & energieke werkdag

Voeding: basisprincipes voor een energieke werkdag

Sociale steun: bouw gezonde relaties



Mentale boosters

Mobiliteit: omgaan met verandering & onzekerheid

Stabiliteit: omgaan met werkdruk & stress

Kracht: impact & zelfvertrouwen

Uithouding: lange werkdagen gezond doorkomen

Snelheid: focus, concentratie & besluitvorming



Het lichaam in form

Mobiliteit: flexibele spieren & gewrichten - stress- en blessurepreventie

Stabiliteit: sterke core om rugproblemen te voorkomen

Kracht: bouw basis spiermassa & verouder gezond

Uithouding: ontwikkel conditie & verhoog immunititeit

Snelheid: ontwikkel flow & soepelheid



Deep dive voeding

Voedingstips voor een energieke werkdag

Mijn brein eet

Een gebalanceerde energie & bloedsuikerspiegel

Voeding & kanker - preventie en herstel



Deep dive beweging

Een gezond lichaam - praktische tips voor zittende medewerkers

Hoe optimaal voorbereiden op een sportieve uitdaging?

Boot camp: energieke training van mobiliteit, stabiliteit & kracht in groep

Yoga, voor lichaam & geest

Qi-gong: beweeg & adem voor een gebalanceerde en gezonde levensstijl

Fit en gezond voor 55+'ers



Deep dive stress management

Rust in je hoofd en je agenda

Mindfulness

Destress yourself

Boost your balance

Deconnect to reconnect

Fit, gezond en veerkrachtig in de menopauze



Deep dive Leiderschap & welzijn

Zelf-leiderschap

Leiden van geëngageerde teams

Feedback & verbindend communiceren

Duurzaam leiderschap & samenwerking

Coachend leidinggeven

Moeilijke gesprekken voeren

Situationeel leiden (sturen, overtuigen, participeren, delegeren)

Beter samenwerken als team (Lencioni - 1 dag)

Individuele coaching

KEYNOTES

Inspirerende **spreekers** aan het woord.



▶▶ Kokoro Business

De bedrijfsatleet

Tips & tricks voor meer resultaat én energie.



▶▶ Felix De Nayer

Belgisch en olympisch kampioen hockey

Over leiderschap & teamwork.



▶▶ Ann Wauters

Voormalig Belgisch en olympisch basketbalspeelster

Over leiderschap & teamwork.



▶▶ Koen Naert

Belgisch en olympisch marathonloper

Over welzijn.



▶▶ Bart Swings

Belgisch en olympisch schaatser

Over welzijn.



▶▶ **Sep Vanmarcke**

Belgisch voormalig wielrenner

Over persoonlijke ontwikkeling & veerkracht.



▶▶ **Sandra Bekkari**

Belgisch voedingsdeskundige en auteur

Over gezonde levensstijl & voeding.



▶▶ **Luc Ailliet**

Chiropractor

Over een andere kijk op bewegen.



▶▶ **Kevin Verlaeckt**

Dirigent

Over leiderschap & muziek - link naar business.



▶▶ **Ine Beyen & Lotte Kopecky**

(Ex-) wielrensters

Over presteren en vertrouwen.



BNFIT

App

MAAK KENNIS MET BNFIT

Om beweging en gezonde activiteit te stimuleren en te belonen via toegankelijke technologie.

Te vaak blijven welzijnsinitiatieven steken bij de sportieve minderheid. BNFIT is het ontbrekende puzzelstuk dat elke medewerker op een haalbare manier betreft en dat eindelijk zichtbaar maakt wat je welzijnsbeleid oplevert.

- ▶▶ Meer participatie
- ▶▶ Meetbare gedragsverandering
- ▶▶ Minder verloop
- ▶▶ Meer info of demo aanvragen? Surf dan naar bnfit.be.



Meer informatie?

Een goed gesprek brengt altijd op.

matthias@kokorobusiness.com

+32 473 53 30 21

www.kokorobusiness.com

