

## CURRICULUM VITAE



**Naam** : Loes Vrolijk, Kern Coaching en Training  
**Adres** : Sophiastraat 18, 2805 HD Gouda  
**Telefoon** : Privé 0182-583207 Zakelijk 0182-672979  
**Email** : loes@kerncoaching.nl  
**Website** : www.kerncoaching.nl en  
www.kerncoachingonline.nl  
**Geboortedatum** : 19-1-1949

### WERKERVARING

- 1999-heden : **Kern Coaching en Training**. *Eigenaar/coach/trainer*.  
**Online Coach**: begeleiding ZZPers, en Professionals in loondienst, Home Training Trajecten  
**Re-integratiecoach** (o.a. voor UWV: 200 IRO's verzorgd, met uitstroompercentage van 75, tevredenheidcijfer 8) en intervisiebegeleider.  
**Business coach** voor zelfstandig ondernemers. Speciale projecten op dit gebied.  
**Trainer**: diverse workshops o.a. Kernkwaliteiten, Loopbaanopstellingen, BeZield Ondernemen, Moeiteloos Manifesteren, Netwerken werkt.  
**Teambuildingsdagen**, o.a. voor Riagg.  
**Outplacement en coachingstrajecten** voor verschillende werkgevers (o.a. H.T.M. Den Haag, Min. van Verkeer en Waterstaat, Rijkswaterstaat, Staatsbosbeheer, Dienst Landelijke Gebied, Verheul Glas Import, Gemeente Boskoop, van der Linden Lingerie, F&L Waddinxveen, Stichting Kinderopvang Lisse, Stichting Vluchtelingenwerk Zoetermeer, Stek Jeugdzorg Waddinxveen, BBO Den Haag, Sterrenborgh/Promen Gouda, Sensis Rotterdam, Servira Scherpenzeel, Cap Gemini Utrecht, Sopora Alphen aan den Rijn, Stichting Boog Den Haag, TNO Built Environment and Geosciences te Delft, Erasmus Universiteit Rotterdam, Captise Waddinxveen, Cumulus Utrecht, Opta Den Haag).  
**Relatiecoach**: veel stellen begeleid in relatie coaching.  
In 2010 **Keurmerk Blik op Werk** behaald.  
Voor een uitgebreide vermelding van klanten en referenties, zie www.kerncoaching.nl
- 1997-2001 : **Novib**, Den Haag. Diverse parttime functies: *directieassistent* (wekelijkse directievergadering, verantwoording richting bestuur), invalnotulist bestuursvergaderingen, persoonlijk secretaresse Greetje Lubbi (directeur), *hoofd secretariaat* afdeling Beleidsondersteuning),
- 1996 : **ETC Leusden**. *Officemanager/directiesecretaresse*. Leiding geven secretariaat, interne organisatie, huisvestingszaken, procedures, organisatie, notulering en uitwerken actiepunten van (internationale) vergaderingen in het Engels, ondersteuning Managementteam. Up-to-date houden foldermateriaal, boeken buitenlandse reizen, inkoop diverse zaken.

- 1991-1995 : **Ketel raadgevende ingenieurs b.v.**, Delft. *Bureau manager*  
 Taken: leiding secretariaat en schoonmaakdienst, ondersteuning directie, notuleren wekelijkse directievergaderingen, verantwoordelijk voor projectregistratie, inkoop meubilair en kantoomaterialen, alle personeelszaken in uitvoerende zin. Zwangerschapsvervanging Hoofd Administratie: crediteuren, debiteuren, personeelsadministratie.
- 1987-1991 : **Multihouse b.v.**, Gouda. *Office manager*  
 Taken: ondersteuning management, leiding secretariaat, receptie en bedrijfsrestaurant, projectmanager bouw nieuw pand en verhuizing, budgetverantwoordelijk voor de hele inkoop van kantoomaterialen.
- 1984-1987 : **Frigo Import b.v.**, Zoetermeer.  
*Directiesecretaresse/Personeelsfunctionaris*  
 Taken: voorbereiden en notuleren directie vergaderingen, inkoop bedrijfsmaterialen, personeelszaken en verzekeringen.
- 1980-1984 : **V.O.P.B.** (Voortgezette Opleiding Personeelsbeleid), Gouda  
*Studiecoördinator*. Taken: cursistenadministratie, logistieke organisatie, uitwerken roosters, contact met docenten, verzorgen studiemateriaal coördinatie diplomering, notuleren vergaderingen.
- 1978-1983 : **Woningbouwvereniging B.S.W.**, Gouda. *Freelance notulist*  
 Vergaderingen bestuur, bewonersverenigingen etc.
- 1976 : geboorte dochter. zorgetaken.
- 1970-1976 : **Siemens Nederland N.V.**, Den Haag. *Directiesecretaresse*  
 Taken: secretariële werkzaamheden ter ondersteuning van de adjunct-directeur en de marketing manager, vertaling gebruiksaanwijzingen D-N van de huishoudafdeling, organiseren directievergaderingen, verslagen maken.
- 1969 : **Technisch Bureau Ibis**, Scheveningen, *directiesecretaresse*.
- 1968 : **Ned.Cement Handelsmij.**, Den Haag, *afdelingssecretaresse*
- 1967 : **Verenigde Octrooibureaus**, Den Haag, *stenotypiste* merkenafdeling

## OPLEIDING en cursussen

- 2010 : Online coaching O.L.T. gecertificeerd door CPCAB
- 2009/2010 : Dijkstra en Smit: Kunstzinnige Toepassingen in Loopbaanbegeleiding en Coaching. Jaartraining post-HBO
- 2008 : Open Circles – Master Entrepreneur en How to write a book in 28 days  
Laura Babelowski: Get Clients Now workshop.  
Rob van Eeden: Netwerken werkt  
Eva de Waard: werken met de biografie
- 2007 : Licensed HeartMath Provider
- 2006 : Aaltje Vincent: Jobmarketing.
- 2005 : Ven therapeut: werken met de korrels van Alfons Ven
- 2003/2004 : post HBO Jaartraining Trainer Systemisch Werken (Phoenix)
- 2003 : NLP Master-Practitioner (P.Liekens, Heart Systems.)
- 2002 : NLP Practitioner (P.Liekens, Heart Systems)
- 2002 : Reiki tweede graad (Usui system of natural healing)
- 2001 : Train the Trainer De coach en het enneagram. Ass.voor Coaching
- 2000 : Train the Trainer (Kernkwaliteiten) Kern Konsult
- 1999 : Spreken in het Openbaar, Prov.Vrouwenraad
- 1998-2002 : Awakening your Lightbody, Pyramide, J.Kalse. werken met de Energieën van de ziel. inclusief Trainersopleiding.
- 1994-1998 : Trainer Emotioneel Lichaamswerk, HBO niveau
- 1989 : Reiki 1e graad Usui.
- 1988-1991 : Holistische Leergang (voetreflextherapeute) Centrum Plein
- 1988 : Opleiding Middle Management, I.S.W.
- 1985-1987 : Praktisch Personeelswerk, I.B.W.
- 1982 : Notuleren, I.S.W.
- 1981-1983 : Tolk-vertaler Engels, L.O.I.
- 1967 : Schoevers secretaresseopleiding
- 1961-1966 : M.M.S. Juliana van Stolberg, Den Haag

## Methodiek en arbeidsmarkt

Ik werk graag met **verhoging van EQ**, het vlak van de emoties, omdat ik dit als een sleutel tot succes beschouw. Aandachtsoefeningen, kleine lichaamsgerichte oefeningen, gronden en focussen horen hierbij.

Ik ben een ervaren loopbaanadviseur op het gebied van **loopbaanoriëntatie**, **sollicitatiebegeleiding** en **starten als zelfstandige**. Hierbij vind ik missie, visie een inspiratie belangrijke items. Ik werk met allerlei reguliere loopbaanoefeningen, **visualisaties**, het maken **van tekeningen** van een beeld uit de visualisatie of andere innerlijke beelden en **creatief schrijven**. Werken met het **Kernkwadrant** voor de kernkwaliteiten.

Energie is een belangrijk iets, zeker bij burnout en stress. Het **HeartMath instrument** (softwarepakket met vingersensor waarmee je hartcoherentie oefent) is hierbij behulpzaam. Ik bied dit aan als Persoonlijk Energiemanagement traject.

Ik werk graag met **overtuigingen**, het verhelderen van beperkende overtuigingen en transformeren naar meer ondersteunende overtuigingen, werken met affirmatie en andere aspecten van de **Wetten van Aantrekking**.

**Systemisch werken** (familieopstellingen) d.m.v. een tafelopstelling kunnen thema's uit de familie van herkomst of andere zaken worden verhelderd.

Verder natuurlijk **Coachende gesprekken, NLP oefeningen** daar waar dit past, toepassing van **de Helende reis**.

Ik werk graag met bezieling en zingeving. Heb Frankl uitgebreid bestudeerd en zijn theorie omgezet in een **zingevingstraject**.

Op zakelijk gebied help ik starters met de **opstelling van het ondernemingsplan** waar ik verschillende modellen voor heb, met **marketing en sales** (competentie ontwikkeld door workshops en lezen Amerikaanse literatuur). Ik heb ca. 50 zelfstandigen helpen opstarten en begeleid bij het binnenhalen van (meer) klanten. Sinds 2010 bied ik **online coaching** aan ([www.kerncoachingonline.nl](http://www.kerncoachingonline.nl)). Het kan een goede combinatie bieden met face to face coaching.

### **Lidmaatschappen e.d.**

Lid van Noloc sinds 2007. Vanaf 2011 Noloc Erkend Loopbaanprofessional (zie de site [www.noloc.nl](http://www.noloc.nl))

Keurmerk Blik op Werk in 2010 behaald.

Sinds 2004 mantelovereenkomst met UWV, jaarlijkse tevredenheidonderzoeken. Twee aanbestedingsoffertes binnengehaald (Loopbaanoriëntatie en Begeleiding richting zelfstandigheid).

Van 2009-2011 contract met gemeente Rotterdam voor het uitvoeren van RIO's.

Verbonden als provider aan het HeartMath Benelux instituut sinds 2008.

Vanaf 2011 Samenwerkingsverband met Captise Waddinxveen op het gebied van Onlinecoaching.

### **Bestudeerde literatuur:**

Ik ben een lezer. Ik heb honderden boeken op mijn vakgebied bestudeerd: veel boeken voer Emotionele Intelligentie, loopbaanbegeleiding (Hoogendijk, R. Dols, Bolles, A. Vincent, R. van Eeden, Eva de Waard, Knoopje Creatiespiraal) Coaching, Marketing, Creëren van je eigen werkelijkheid (Esther Hicks, Succes, Focussen, Jassentechniek, helende reis, NLP, werken met beelden, creatief schrijven, Visualisaties, Burnout, Sprookjes, Systemisch Werken, Covey, Tolle, enz.

### **Wat ik meeneem:**

Door mijn ruim 25-jarige ervaring in bedrijfsleven en non-profit organisaties heb ik een schat aan kennis en ervaring over hoe zaken worden geregeld in verschillende organisaties en waar knelpunten zitten, zowel aan managementkant als aan de uitvoerende kant. Inmiddels werk ik 11 jaar als zelfstandige: vanuit verantwoordelijkheid voor mezelf en de taken die ik op me genomen doe ik wat gedaan moet worden, met kennis van zaken en ... met gezond verstand.

Mensen zeggen van mij dat ik een warme persoonlijkheid ben en prettig samenwerk.

Mijn kwaliteiten zijn: intelligent, organisatorisch inzicht, praktisch, proactief en pragmatisch, verantwoordelijk, inzicht in de grote lijnen met oog voor details.