Ademcoaching voor Professionals

Informatie voor werkgevers en HR

Veel medewerkers werken onder hoge druk. Het tempo ligt hoog, de verwachtingen zijn groot en er wordt veel gevraagd van het hoofd: focussen, schakelen, analyseren en oplossen. Wat vaak minder zichtbaar is (maar wel grote invloed heeft op functioneren) is de spanning die zich in het lichaam opbouwt. Die spanning bepaalt hoe iemand reageert onder druk, hoe goed iemand zich kan concentreren en hoe snel iemand herstelt van stress.

Ademcoaching richt zich precies op dit fysieke deel van stress. Het is een praktische en effectieve methode om het zenuwstelsel te reguleren. Medewerkers leren hun adem te verdiepen, spanning te herkennen en te ontladen, en rust terug te brengen in het lichaam. Het directe effect is meer helderheid, meer focus en meer stabiliteit in werksituaties.

Waarom ademcoaching voor organisaties werkt

Medewerkers die hun adem beter gebruiken functioneren rustiger en effectiever. Ze houden overzicht, raken minder snel overspoeld, kunnen beter schakelen en herstellen sneller van piekmomenten. Dit leidt tot meer stabiliteit in het team, heldere communicatie en minder risico op uitval. Ademcoaching werkt preventief én versterkt vaardigheden die essentieel zijn in moderne organisaties: concentratie, veerkracht, stabiliteit, helder denken en bewust handelen.

Persoonlijk leiderschap

Voor medewerkers in leidinggevende of verantwoordelijke functies is ademcoaching bovendien een waardevolle ondersteuning in persoonlijk leiderschap. Het helpt om aanwezig te blijven tijdens druk, bewuste keuzes te maken, emoties te reguleren en steviger te communiceren. Dit versterkt zowel het individu als de samenwerking binnen teams. Wij noemen dit *innerlijk leiderschap*.

Een ademcoachingtraject is hiermee geen wellnessmoment, maar een volwaardig coach- en ontwikkeltraject dat medewerkers ondersteunt in professionele groei, persoonlijke stabiliteit en duurzame inzetbaarheid.

Zakelijke financieringsmogelijkheden werknemers

Veel organisaties hebben budgetten beschikbaar voor ontwikkeling, coaching en duurzame inzetbaarheid. Een ademtraject of opleiding kan vaak via de werkgever (deels) worden bekostigd. De meest voorkomende routes:

1. Opleidings- of ontwikkelbudget
In veel organisaties heeft iedere medewerker jaarlijks toegang tot een budget voor professionele ontwikkeling. Ademcoaching valt onder persoonlijke ontwikkeling, leiderschapsontwikkeling en professionele vaardigheden zoals stressregulatie en helder communiceren.

2. Vitaliteits- of duurzame inzetbaarheidsbudget
Steeds meer bedrijven investeren gericht in de fysieke en mentale gezondheid van medewerkers. Een ademtraject ondersteunt herstel, vermindert spanning en versterkt veerkracht, allemaal kerndoelen binnen vitaliteits- en inzetbaarheidsbeleid.

3. Coaching- of begeleidingsbudget
Ademcoaching is een professioneel coachtraject dat direct effect heeft op gedrag, zelfregulatie en functioneren. Het valt binnen coachingstrajecten, preventie van uitval, ondersteuning bij hoge werkdruk en leiderschapsontwikkeling.

Hoe medewerkers dit intern kunnen aanvragen

Onderstaande tekst kan gebruikt worden richting HR of een leidinggevende:

"*Ik wil graag een ademcoachingtraject volgen bij Mr. Breath. Het is een professioneel coach- en ontwikkeltraject gericht op stressregulatie, veerkracht en duurzaam functioneren. Het sluit aan bij mijn ontwikkeling en draagt bij aan mijn inzetbaarheid. Ik wil graag onderzoeken of dit (deels) vanuit het opleidings-, vitaliteits- of coaching budget kan worden gefinancierd.*"

Werkgevers kunnen altijd aanvullende informatie opvragen. Wij lichten het traject graag toe.

Zakelijke onderbouwing voor ondernemers

Voor zelfstandige ondernemers kan een ademtraject of coachingstraject volledig zakelijk worden geboekt, mits het aantoonbaar bijdraagt aan de professionele ontwikkeling of het duurzaam functioneren binnen het bedrijf. Dit zijn de meest gebruikelijke manieren om dit te onderbouwen in de administratie:

1. Professionele ontwikkeling en leiderschap
Onderbouw dat het traject je ondersteunt in stressregulatie, focus, communicatie, besluitvorming of leiderschap. Dit valt onder beroepsgerichte ontwikkeling en is fiscaal aftrekbaar.

2. Duurzame inzetbaarheid en voorkomen van uitval
Als ondernemer draag je zelf alle risico's. Een traject dat helpt spanning te reguleren, herstel te ondersteunen en effectiever te functioneren valt onder duurzame inzetbaarheid.

3. Coaching gericht op functioneren binnen je bedrijf
Ademcoaching is een professioneel coachtraject dat direct invloed heeft op prestaties en gedrag. De kosten zijn aftrekbaar zolang het gekoppeld is aan jouw rol en functioneren als ondernemer.

Praktische informatie voor werkgevers

• Facturen kunnen volledig zakelijk worden opgesteld op bedrijfsnaam.
• Kosten zijn voor werkgevers fiscaal aftrekbaar als coaching of scholing.
• Het traject sluit aan bij thema's zoals persoonlijk leiderschap, stressregulatie, duurzame inzetbaarheid en professionele ontwikkeling.

Mr. Breath

Zuideinde 401B
Amsterdam
www.mrbreath.nl