



# LandstraCoaching

## Tarieven 2024

### Uurtarief € 125,- excl. btw

- Bij 1 uur reken ik 15 min. voorbereiding = € 125,- + € 31,25 = € 156,25 excl. btw
- Bij 1,5 uur reken ik 30 min. voorbereiding = 2 x € 125,- = € 250,- excl. btw
- Rapportages €125,- per stuk excl. btw
- Driegesprekken €125,- per uur excl. btw
- Reiskosten: afhankelijk van afstand en reistijd / in overleg / percentage uurtarief
- Starttarief per traject: € 100,- bij 1-6 sessies, € 150,- bij 8 sessies en € 250,- bij 12 sessies

### Voorbeeld - duur, kosten en afspraken

- Ongeveer 6 individuele sessies\* van 1,5 uur (over een periode van 3 maanden).
- De kosten voor dit traject van ongeveer 3 maanden zijn als volgt opgebouwd:
- Er is een eenmalig starttarief\* van € 100,- excl. 21% btw / € 121,- incl.
- Inbegrepen zijn: opstart traject, alle opdrachten en materialen, toegang tot een beroepen-, opleidingen- en vacaturedatabase en evt. aanvullende testen.
- Tarief per sessie € 250,- excl. 21% btw / € 302,50 incl. 21% btw
- Sessieduur 1,5 uur en 0,5 uur voorbereidingstijd
- \*Inbegrepen zijn: 0,5 uur voorbereidingstijd, tussentijds e-mail-en/of telefonisch contact.
- De factuur ontvang je aan het begin van het traject, de betalingstermijn is 14 dagen.



## Voorbeeldtrajecten loopbaan-en/of lifecoaching ontwikkeling persoonlijk leiderschap:

### Loopbaancoachtraject 1:

Aan het einde van dit traject ben je je bewuster geworden van wie je bent, wat je kunt en wat je wilt. De focus ligt vooral op 1 van deze drie aspecten afhankelijk van jouw vraag.

Passende (interesse)tests en spellen (kwaliteits- en/of het talenten/bezielingsspel) en een onderzoek naar je loopbaanwaarden helpen je bij je loopbaanzelfonderzoek.

De Hoogendijk-methode is deels ingezet om in relatief korte tijd je doelen te bereiken.

**6 sessies van 1,5 uur = € 1500,- plus starttarief € 100,- = €1600,- excl. btw. (duur: ongeveer 3 maanden)**

### Loopbaancoachtraject 2:

Aan het einde van dit traject weet je goed wie je bent, wat je kunt en wat je wilt! De zes fases van de Hoogendijk-methode zijn doorlopen incl. een uitgebreide interesse- en beroepskeuzetest (LINC 3). Na het traject voel je je geïnspireerd en beziel.

Met een gezonde dosis zelfcompassie en energie zet je zelfbewust stappen richting de toekomst.

**8 sessies van 1,5 uur € 2000,- plus starttarief € 150,- = € 2150,- excl. btw (duur: ongeveer 5 maanden)**

### Loopbaancoachtraject 3

*Geschikt voor re-integratie, werk- fit, outplacement, 2e spoor*

Aan het einde van dit traject heb je je behoorlijk ontwikkeld, weet je goed wie je bent, wat je kunt en wat je wilt! De zes fases van de Hoogendijk-methode zijn intensief doorlopen incl. een uitgebreide interesse-



en beroepskeuzetest (LINC 3). Dit traject is vooral geschikt voor mensen die tijd nodig hebben om op adem te komen en innerlijke hindernissen willen overwinnen. Er is relatief veel aandacht voor emoties en gevoelens en de acceptatie hiervan. Daarna ontstaat er ruimte voor innerlijke rust, vrijheid en bezieling om mooie loopbaankeuzes te maken.

**12 sessies van 1,5 uur € 3000,- plus starttarief van € 250,- = € 3250,- excl. btw (duur: ongeveer 7 maanden)**

## Preventiecoaching:

Interessant aanbod voor werkgevers die in de gezondheid en duurzame inzetbaarheid van hun medewerkers willen investeren om verzuim te voorkomen.

**Wat houdt het in:** Vitaliteitsscan middels het levenswiel over positieve gezondheid en gesprekken over balans, energiegevers en stressoren incl. thuisopdrachten. Na een aantal gesprekken maken cliënten bewustere keuzes die de balans versterken.

**6 sessies van 1 uur: € 937,50 plus starttarief van € 100,- = 1037,50 excl. btw (duur: 1 tot 2 maanden)**

## CSR-stresscoaching bij herstel van overbelasting en burn-out'

### Kennismaking

20 minuten telefonisch of online

**gratis**

### Energie CheckUp (ECU)- totaal

**€ 740**

PF meting incl. interpretatie

€ 225

2 sessies van 1 uur incl. 15 minuten voorbereiding

€ 315

1 vragenlijst, interpretatie en advies + ECU rapportage

€ 200



**Stress Reductie Traject – totaal** € 985

5 sessies van 1 uur incl. 15 minuten voorbereiding € 785

1 vragenlijst, interpretatie + eindrapportage € 200

**Stress Herstel Traject – totaal** € 1.970

10 sessies van 1 uur incl. voorbereiding € 1.570

2 vragenlijsten, interpretatie, tussen- en eindrapportage € 400

**Optioneel**

rapportage bedrijfsarts € 125 per stuk

Driegesprek werkgever\* € 125 per uur

reiskosten boven 10 km € 0,21 p/km

\*reistijd in overleg

*Let op: een offerte is altijd maatwerk passend bij het vraagstuk van de kandidaat/opdrachtgever. Dit geldt ook voor workshops en trainingen rond de thema's stress & herstel, talentmanagement, loopbaanontwikkeling, persoonlijk leiderschap, aandacht- en keuzemanagement, teamcoaching en intervisie.*