



BARBARA HULDY
seizoenscoach

SEIZOEN COACHING

Ontwikkeld door
Barbara Huldy

20
25



PREVERZUIM *als kans!*

Zie wat er speelt. Breng beweging in je team.

Voorkom verzuim!

Waar je preverzuim zichtbaar wilt maken in je organisatie

Op elke werkvloer speelt meer dan zichtbaar is. Teams draaien door, terwijl onderhuids spanning oploopt. Medewerkers verliezen motivatie, raken uitgeput of haken mentaal langzaam af. Maar ze zijn er nog. Dat stadium – waarin iemand nog aanwezig is, maar uitval steeds dichterbij komt – noemen we preverzuim. En het raakt veel meer mensen dan je denkt.

Volgens recente cijfers bevindt zo'n 20 procent van je medewerkers zich in deze 'grijze zone'. Ze lopen op hun tenen, missen energie of raken het plezier kwijt. Als je daar niets mee doet, groeit het verzuim en nemen de kosten toe.

Mijn missie als Seizoenscoach is om dat onzichtbare zichtbaar te maken, en daar iets mee te dóen. Niet door harder te sturen, maar door beter te luisteren. Door inzicht te krijgen in het werkritme van mensen, voordat ze omvallen.

Mijn aanpak is geen standaard HR-traject.

Het is een bewustwordingsproces, gebaseerd op het ritme van de seizoenen, gecombineerd met reflectie, rapportage en praktische acties. Zodat je medewerkers en organisatie in beweging komen – duurzaam, met energie, en op een manier die klopt.



WAT LEVERT DE SEIZOENSAANPAK OP

Lagere verzuimkosten

Sterkere teams

Meer focus en resultaat

Organisatiegroei

WAAROM HET WERKT

De kracht van werken met de seizoenen

Elke medewerker beweegt in ritmes. Soms bruisend van ideeën (lente), soms doelgericht en daadkrachtig (zomer), soms reflectief (herfst), of juist teruggetrokken en zoekend naar herstel (winter).

Met mijn seizoenaanpak maken we zichtbaar waar medewerkers staan in die cyclus – én wat ze nodig hebben om betrokken, gezond en inzetbaar te blijven. Want pas als je begrijpt waar iemand staat, kun je gericht ondersteunen en aansturen.

Wat het is:

- Een cyclische kijk op werkplezier, energie en motivatie
- Een helder model gebaseerd op vier werkseizoenen
- Praktisch toepasbaar in teams, afdelingen of organisaties

Waarom het werkt:

- Het maakt bespreekbaar wat vaak impliciet blijft
- Het creëert verbinding, reflectie en eigenaarschap
- Het geeft heldere handvatten voor verbetering
- Het is meetbaar, concreet en afgestemd op jouw context





STERKE TEAMS, MINDER VERZUIM

Het traject is opgebouwd in vier stappen die samen een logische en doordachte route vormen van bewustwording naar verandering:

GROEI MET DE KRACHT VAN SEIZOENEN

Seizoenscoaching brengt teams in beweging. Met deze vier stappen krijgen medewerkers zicht op hun energie, samenwerking en ontwikkelkansen. Het resultaat is minder verzuim, meer focus en een sterker teamgevoel.

Zorgt voor minder verzuim en meer vitaliteit. Versterkt samenwerking en vergroot het plezier in werk.

1. Seizoenstest

Medewerkers ontdekken hun werkseizoen en krijgen zicht op energie, drijfveren en knelpunten

2. Dialoog

In de sessie Werken in je seizoen herkennen collega's zichzelf en elkaar – dat zet beweging in gang

3. Rapportage

Korte, visuele rapportage toont waar energie stroomt, waar frictie zit en wat aandacht vraagt

4. Plan van aanpak

Samen vertalen we inzichten naar haalbare acties die passen bij mensen en processen

Het traject verlaagt verzuim, versterkt verbinding en samenwerking en geeft focus op wat echt telt

Resultaat

ORGANISATIE GROEI SEIZOENSCOACHING

01

LAGERE VERZUIMKOSTEN

Door preverzuim vroegtijdig te signaleren en aan te pakken, voorkom je langdurige uitval en bespaar je op vervanging en re-integratie.

02

STERKERE TEAMS

Teams krijgen inzicht in elkaars ritme en energie. Dat zorgt voor meer begrip, betere samenwerking en minder interne wrijving.

03

MEER FOCUS EN RESULTAAT

Als je medewerkers erkent in waar ze staan, groeit motivatie en eigenaarschap. Door taken en processen te laten aansluiten bij hun energie en werkseizoen benut je talenten optimaal. Dat levert meer plezier, scherpere samenwerking en hogere output op.

04

ORGANISATIEGROEI

De rapportage geeft HR en management helder zicht op knelpunten en groeikansen. Zo stem je leiderschap en processen beter af en werk je aan duurzame inzetbaarheid en een wendbare, gezonde organisatie.

KLANT AAN HET woord

Inzicht, beweging en vertrouwen – Marloes, teamleider –

"Ik dacht dat we het gewoon druk hadden. Tot ik begon te merken dat mensen zich terugtrokken. Minder betrokken, vaker ziek, stiller. Maar niemand zei het hardop. Tot we met Barbara aan de slag gingen."

Zo begint het verhaal van Marloes, teamleider van een customer service team met 18 medewerkers. Wat eerst een gevoel was, werd tijdens de seizoenstest bevestigd: 40% van haar team zat in de herfst of winter. Moe, reflectief of aan het terugtrekken.

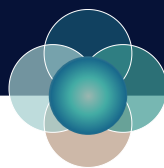
"Wat ik leerde? Dat het niet gaat om harder werken of beter managen, maar om zien wat er speelt. Het gesprek voeren. Snappen wie in welke fase zit. Dat bracht zoveel lucht."

Na de dialoogdag veranderde de sfeer: collega's herkenden elkaar, leerden elkaars energie begrijpen. Er kwamen ideeën vanuit het team zelf. Taken werden herverdeeld, verwachtingen uitgesproken.

De resultaten na 3 maanden

- 25% minder kort verzuim
- Hoger gescoord op betrokkenheid in HR-monitor
- 2 medewerkers die bijna uitvielen, kwamen weer in beweging
- Meer rust, focus én werkplezier

"Het mooiste? Mensen voelen zich gezien. En als mensen zich gezien voelen, gaan ze vanzelf bewegen."



Praktische informatie

STUDIEBELASTING MEDEWERKERS

De seizoensaanpak is laagdrempelig en past binnen de werkdag. Geen langdurige trainingstrajecten, maar compacte, impactvolle interventies.

Gemiddelde tijdsinvestering per medewerker:

Onderdeel	Tijdsinvestering
Seizoenstest	15 – 20 minuten
Dialogdag (training)	1 dagdeel
Reflectievragen (thuis)	10 min
Eventuele vervolgcities	Bijvoorbeeld werkboek in overleg

De sessies zijn ervaringsgericht en praktisch. Medewerkers geven vaak aan dat ze juist energie krijgen van het traject. Het voelt niet als ‘extra’, maar als ruimte maken voor wat er al was.

Belangrijk

De aanpak vraagt geen uitgebreide voorbereiding of huiswerk. Medewerkers worden uitgenodigd om te reflecteren en te delen, op een manier die veilig en ondersteunend is.

Kies voor inzicht | Kies voor beweging | Kies voor groei

📌 Plan een vrijblijvend kennismakingsgesprek

Barbara Huldy – Seizoenscoach

www.barbarahuldy.nl | contact@barbarahuldy.nl

Veel gestelde vragen

SEIZOENSCOACHING

Is dit een training of coaching?

Het is een combinatie. De test en dialoogdag geven inzicht, de rapportage biedt overzicht, het plan van aanpak zorgt voor beweging.

Is dit geschikt voor alle sectoren?

Ja. De seizoenaanpak werkt in elke context waar mensen samenwerken. Van zorg tot onderwijs, van gemeenten tot mkb.

Wat als er weerstand is in het team?

De kracht van deze aanpak is de laagdrempeligheid. De herkenning in de seizoenen haalt veel weerstand weg – medewerkers voelen zich niet beoordeeld, maar begrepen.

Is het wetenschappelijk onderbouwd?

De inzichten zijn gebaseerd op modellen uit gedragswetenschap, psychologische veiligheid en werkritmeonderzoek, gecombineerd met praktijkervaring.

Wanneer kan ik starten?

Je kunt direct een kennismakingsgesprek plannen. Daarna maken we een voorstel op maat voor jouw organisatie.

Over

BARBARA HULDY

Ik ben Barbara Huldy – seizoencoach, een lentetype met oog voor processen en hart voor mensen.

Na een start in de makelaardij ontdekte ik mijn talent voor luisteren en begeleiden. In mijn werk bij Justitie en andere organisaties zag ik hoe mensen vastliepen zonder dat iemand het merkte.

Na mijn eigen burn-out leerde ik het belang van ritme en hernieuwde energie. Die ervaring gebruik ik nu om teams en organisaties te helpen hun natuurlijke werkcyclus te vinden. Zodat mensen niet opbranden, maar groeien – gezien en gewaardeerd.

Met mijn seizoenaanpak maak ik zichtbaar wat speelt: praktisch, mensgericht en zonder oordeel. Duurzame inzetbaarheid begint met echt zien wie er voor je zit.



“ALS JE HET
RITME VAN JE
MENSEN ZIET,
GROEIT JE
ORGANISATIE
VANZELF MEE.”