

Begeleiding bij stress en burn-out voor professionals die duurzaam willen functioneren.

Curriculum Vitae

Benjamín Zeehandelaar

Life, Executive Coach & Team Coach

San Pedro Alcántara (Spanje) – remote / hybride NL

Nationaliteit: Nederlands

Talen

Nederlands (moedertaal) · Engels (vloeiend) · Spaans (vloeiend) · Portugees (gevorderd) · Duits (intermediair)

Professioneel Profiel

Ervaren executive coach met internationale achtergrond, gespecialiseerd in leiderschapsontwikkeling, bewustzijn en persoonlijke groei. Ik begeleid professionals en leiders bij stress, overbelasting en burn-outvraagstukken, en help hen groeien in zelfinzicht, emotionele intelligentie en authentiek leiderschap. Mijn stijl is reflectief, scherp en mensgericht, gericht op duurzame verandering.

Relevante Werkervaring

Life, Executive & Team Coach

Zelfstandig Consultant — **2013 – heden**

- Begeleiding van professionals en leiders bij stress, overbelasting en burn-out(klachten), met focus op herstel, veerkracht en duurzame inzetbaarheid.
 - Coaching op het snijvlak van werkdruk, zelfleiderschap, emotionele intelligentie en balans tussen prestatie en welzijn.
 - Ontwikkeling en facilitatie van individuele trajecten en (online/hybride) groepsprogramma's in Europa en Latijns-Amerika.
 - Ontwikkelaar van een online **Stress & Time Management Programma**, ingezet door meerdere organisaties en opleidingscentra ter preventie van burn-out.
-

Docent – Opleiding Ontologisch Coachen

Dar Comienzo (DC), Argentinië — **2019 – 2023**

- Docent en mentor binnen professionele coachopleidingen (online en op locatie).
 - Begeleiding van deelnemers in bewustzijnsontwikkeling, emotionele zelfregulatie en persoonlijke ontwikkeling.
 - Mede verantwoordelijk voor inhoudsontwikkeling en kwaliteitsborging.
-

Communicatiemanager

Round Table on Responsible Soy (RTRS) — *Argentinië* | 2007 – 2013

- Aansturing van een multicultureel team in een complexe, internationale stakeholderomgeving.
 - Ondersteuning van verander- en samenwerkingsprocessen onder hoge druk.
-

Team Supervisor

ABN AMRO Bank — *Nederland* | 1998 – 2002

- Leiding en coaching van een team van 18 medewerkers in een prestatiegerichte, stressvolle werkomgeving.
- Focus op werkdruk, motivatie en effectieve communicatie.

Specialisaties

- Executive & leiderschapscoaching
 - Zelfleiderschap & bewustzijn
 - Emotionele intelligentie
 - Communicatie & feedback
 - Stress, burn-out, verandering en transities
 - Teamcoaching
-

Opleiding & Ontwikkeling

- **Master** Latijns-Amerika- en Caribische Studies – Universiteit Utrecht
 - **Bachelor** Portugese Taal en Cultuur (*cum laude*) – Universiteit Utrecht
 - **H.E.A.O.** (Management, Economie & Recht) – Hogeschool Windesheim, Zwolle
 - **Professionele Opleiding Ontologisch Coachen** – Crear Contextos / Alas (Argentinië)
 - **Outdoor Teamcoaching** – Fundación Quantum (Argentinië)
 - **Transpersoonlijke Psychologie & Lichaamsgerichte Coaching** – Escuela de Psicología Transpersonal Integral (Argentinië)
-

Coachingsaanpak

Maatwerk, aanwezigheid en diepgang. Ik werk vanuit veiligheid en scherpte, met aandacht voor bewustwording en praktische integratie in werk en leven.