

CURRICULUM VITAE

PERSONALIA

Karen D'Hondt
Roter 27 – 9620 Zottegem
0486/03 40 78
info@karencoacht.be
Geboren te Dendermonde op 11 juni 1979

WERKERVARING

- 2020-nu **Lesgever cursus 'Verder na kanker'**, Samana
- Lotgenoten versterken om met de impact van kanker om te kunnen gaan
 - Deelnemers begeleiden om een balans van hun leven op te maken en om zicht te krijgen op hun mogelijkheden en wensen om herstelgericht verder te kunnen gaan.
 - Set aan relaxatie en mindfulness oefeningen
 - Meer info: www.samana.be/vorming/cursussen/verder-na-kanker/
- 2019-nu **Coaching & Kanker – uw gids terug naar werk** – www.kanker.be/werk
- Mensen met en na kanker richting werk of een actief leven begeleiden
 - waarbij het werk an sich een onderdeel van hun herstelproces kan worden
 - eventueel in overleg met de betrokken werkgevers en organisaties
- 2018-nu **Life coach, meditatieve wandeltrainer, mindfulness trainer en zaakvoerder**,
Karen Coacht - www.karencoacht.be
- individuele coaching trajecten rond stress en burn-out, omgaan met (borst)kanker, work-life balance, verhogen levenskwaliteit,...
 - Begeleiden meditatieve wandelingen in de Vlaamse Ardennen, meditatie sessies en mindfulness trainingen
 - Begeleiden van teams in een veerkrachtige relance na Corona (samen met 'De Cultuurfabriek' Ronse)
- 2015-2016 **Projectcoördinator 3voor1**, POM West-Vlaanderen - www.3voor1.be
- verspreiden methodiek en tools van ESF-project 3voor1 naar Vlaanderen
- 2013-2015 **Projectmedewerker 3voor1**, Comenes - www.3voor1.be
- samenwerking tussen VDAB, onderwijs en Syntra West stimuleren: via ontwikkelen en testen van gezamenlijke opleidingen voor knelpuntberoepen
 - faciliteren en ondersteunen van proeftuinen en stuurgroep
- 2012-2013 **Medewerker internationalisering**, Universiteit Gent
- administratie samenwerking Europese universiteiten
- 2009-2012 **Projectmedewerker**, Groep INTRO (Aalst – Oudenaarde)
- ESF-project i.s.m. VDAB en GTB om een nieuwe methode van trajectbegeleiding voor werkzoekenden in kansarmoede te ontwikkelen
 - mondde uit in geïntegreerde trajecten met aandacht voor Werk-Armoede-Welzijn

2001-2009 **Leerkracht** Duits, Nederlands, toegepaste psychologie, maatschappelijke vorming secundair en volwassenenonderwijs en **medewerker gelijke onderwijskansen** (Vlaanderen en Brussel)

OPLEIDING

2020-2021 **Mindfulness trainer** , Instituut voor Aandacht & Mindfulness

2019 Gecertificeerde **coach 'Coaching & Kanker – uw gids terug naar werk'**, Stichting tegen Kanker i.s.m. Prof Elke Van Hoof (VUB) en dr. Huget Désiron (KUL)

2017 **Burn-out coach**, dr. Luc Swinnen

2017 Gecertificeerd **holistisch coach en consulent**, Centrum Gea

2001-2003 Getuigschrift **Pedagogische Bekwaamheid**, CVO Panta Rhei

1997-2001 Licentiaat in de **Germaanse Taal- en letterkunde**, VUB

- 1e jaar licentiaat aan de Heinrich Heine Universität Düsseldorf
- **Guillaume-Duflou prijs** van VUB voor licentiaatverhandeling

1991-1997 HSO **Economie-Moderne Talen**, SVI Dendermonde

CURSUSSEN

Mindfulness, zelfhulp bij chronisch vermoeidheidssyndroom, verbindende communicatie, yogastages in Ierland en Spanje, stressmanagement, immuunsysteem, stemcoaching, intuïtieve ontwikkeling.

KWALITEITEN

Open en toegankelijk
 Fijngevoelig en integer
 Luisteren met mededogen
 Grondig en analytisch

HOBBY'S

Sociale contacten, levenskunst, yoga, wandelen, lezen, tuinieren, reizen

VARIA

Erkend **BOIC-zwemster** 1991-1994