



Xplore-X
FIT FOR FUTURE

VITALITEIT, FITHEID & SAMENWERKING IN ACTIE

Leiderschap is topsport –
ben jij het vliegwiel of de
bottleneck?

In een wereld waarin verandering de enige constante is, wordt leiderschap steeds meer een fysieke én mentale discipline. Bij Xplore-X geloven we dat duurzaam presteren begint bij de mens zelf. Niet bij dashboards, strategieën of plannen – maar bij energie, voorbeeldgedrag en samenwerking onder druk.



Daarom bieden we – aanvullend op onze programma's – de volgende services aan:

- Lifestyle Coaching
- Personal Training
- Company Bootcamp

Deze trajecten versterken de kern van onze programma's én maken onze holistische benadering zichtbaar en concreet.

Ze helpen leiders en teams om de inzichten uit het programma direct te vertalen naar persoonlijke actie en duurzame gedragsverandering.

Zo bouwen we – stap voor stap – aan fysieke kracht, mentale paraatheid en onderlinge verbinding..



Xplore-X
FIT FOR FUTURE

LIFESTYLE COACHING

Veerkracht begint bij vitaliteit. Energie is een leiderschapsvaardigheid.

Hoe je leeft, bepaalt hoe je leidt. Daarom begeleiden we leiders en professionals bij het optimaliseren van hun leefstijl – fysiek, mentaal en emotioneel. Niet vanuit schuld of perfectie, maar vanuit regie en bewustzijn.

Onze lifestyle coaching is gericht op duurzame gedragsverandering. Van stressmanagement tot slaapkwaliteit, van voedingsgewoonten tot energiebalans – we bieden persoonlijke begeleiding, gerichte metingen en praktische interventies die écht verschil maken.



Xplore-X
FIT FOR FUTURE

LIFESTYLE COACHING

Waarom is dit zo belangrijk?

- Omdat leiders met energie beter schakelen, verbinden en presteren
- Omdat fysieke en mentale uitputting funest is voor besluitvorming en cultuur
- Omdat goed voorbeeld, goed doet volgen – van directie tot werkvloer

Wat het oplevert:

- Meer focus, helderheid en daadkracht
- Structurele opbouw van energie en veerkracht
- Inspirerend leiderschap dat werkt vanuit balans, niet uit overdrive.



PERSONAL TRAINING

Fysieke fitheid als
fundament voor mentale
scherpte.?

Wie fysiek sterk is, staat steviger.
Niet alleen in vergaderingen, maar
ook in crisissituaties, gesprekken
en keuzes onder druk.

Onze personal training is gericht
op leiders die hun fysieke en
mentale belastbaarheid serieus
nemen.



Xplore-X
FIT FOR FUTURE

PERSONAL TRAINING

Wat het oplevert:?

We werken aan kracht, mobiliteit, ademhaling en herstel – altijd afgestemd op jouw leiderschapsrol en levensritme. In de natuur, in-company of op een eigen locatie.

Wat het oplevert:

- Meer fysieke paraatheid en mentale rust
- Beter stressmanagement en focus
- Een leider die niet alleen richting geeft, maar ook fysiek vooropgaat



Company Bootcamp

Samenwerking onder
druk. Leiderschap in
actie.

De Company Bootcamp is geen sportdag. Het is een intensieve ervaring waarin teams werken aan vertrouwen, onderlinge verbinding en samenwerking in de praktijk.

In de buitenlucht, onder begeleiding van ervaren trainers, combineren we fysieke opdrachten met reflectie en teaminterventies.



Company Bootcamp

Waarom dit Werkt:

We halen mensen letterlijk uit de waan van de dag – om terug te keren met een hernieuwd gevoel van richting, vertrouwen en collectieve kracht.

Waarom dit werkt:

- Fysieke situaties maken gedrag zichtbaar – en bespreekbaar
- Leiders tonen voorbeeldgedrag dat resoneert door de hele organisatie
- Je leert sneller in echte situaties dan in vergaderruimtes of trainingen



Company Bootcamp

Wat het oplevert:

- Meer verbinding, vertrouwen en samenwerking onder druk
- Een team dat weet wat het aan elkaar heeft
- Een fundament voor leiderschap, cultuur en prestatie



VERANKERD IN FIT FOR FUTURE

Deze services zijn zichtbaar en voelbaar onderdeel van ons Fit for Future-programma, waarin leiderschap, strategie en samenwerking samenkomen. Vitaliteit, fysieke fitheid en mentale paraatheid vormen daarin een essentieel fundament.

Tijdens het programma spiegelen we teams hun huidige energie, veerkracht en voorbeeldgedrag – individueel en collectief. Vanuit die spiegeling ontstaan inzichten, urgentie én actie.



VERANKERD IN FIT FOR FUTURE

Wanneer deelnemers vervolgens gericht willen investeren in hun fysieke of mentale kracht, dan bieden wij daar professionele begeleiding bij. Zo maken we gedragsverandering niet alleen bespreekbaar, maar ook haalbaar en concreet.

Onze aanpak is meetbaar, intensief én mensgericht. We combineren gedragsanalyse, reflectie, fysieke uitdagingen en leiderschapcoaching tot een aanpak die niet alleen inspireert – maar ook werkt.



VERANKERD IN FIT FOR FUTURE

Benieuwd of jouw team het vliegwiel is – of de bottleneck? Wil je ervaren wat leiderschap onder druk met jouw organisatie doet?

Plan een kennismaking. Laat je verrassen door wat er mogelijk is.*

Contact:
michelmureau@xplore-x.eu |
0638385611

Website: www.xplore-x.eu

Xplore-X | Lead your team to elite
performance.