



# YMKJE HOEKSTRA

Mindsetexpert | Coach | Trainer

## MEER OVER MIJ

Ik ben dol op beweging! Zowel fysiek (ik doe aan Crossfit, ren graag en begin elke dag met yoga) als mentaal. Persoonlijke groei gaat hand in hand met goed in je energie zitten, daar zet ik volle bak op in.

En als zelfstandig ondernemer en drielingmoeder weet ik hoe belangrijk die energie is om écht te doen waar je blij van wordt en waar je goed in bent.

Ik ben rustig, nieuwsgierig, nuchter en eigenwijs.

Ik pak graag nieuwe uitdagingen aan, zowel persoonlijk als professioneel. Zo liep ik stage in Nepal, ren ik survivalruns en verbouwden we een klushuis.

## HIER BEN IK GOED IN

Ik ben snel van begrip, verbind makkelijk met anderen, weet tot de kern te komen en oplossingsgericht te denken en te handelen. Ik bijt me graag ergens in vast en heb oog voor detail.

Ik creëer graag: ik maak mijn eigen materialen en ontwikkel mijn eigen (online) programma's die didactisch en inhoudelijk sterk in elkaar zitten. Ik ben positief, inspireer en activeer.


Ik ben mindsetexpert, specifiek op verandering en beweging. Verder weet ik veel van stress/spanning, het brein, voeding en ademhaling.

## NEEM CONTACT MET MIJ OP

 [www.multiplyme.nl](http://www.multiplyme.nl)

 [ymkje@multiplyme.nl](mailto:ymkje@multiplyme.nl)

 06-55334369

 Ymkje Hoekstra  
De Streek 36  
8407 EG Terwispe

 [Ymkje Hoekstra](#)

## WERKERVARING

### Ondernemer / Coach (Jul '19 - heden)

*MultiPLYMe*

Vitaliteit is de belangrijkste kernwaarde van MultiPLYMe. In beweging komen - fysiek én mentaal - staat daarbij centraal. Ik ontwikkelde 2 online programma's (AboutME en MoveME) gericht op balans en energie (m.n. voor moeders). Daarnaast bied ik coaching op maat rondom mindset, energie en balans en verzorg ik workshops en trainingen voor organisaties (o.a. balans tussen werk en privé).

### Docent / Coach / Coördinator (mei '16 - jan '19)

*Praktijkcollege Het Plein | Amsterdam*

Verantwoordelijk voor het gehele ICT onderdeel binnen de school: als docent voor alle leerjaren, als coördinator door ICT-gerelateerde projecten te initiëren en uit te voeren. Daarnaast coach en mentor van een klas (13-16 jarigen).

### Leerkrachtbegeleider (jul '15 - apr '16)

*Snappet adaptief onderwijs*

Projectleider van de planning rondom leerkrachtbegeleiding. Daarnaast inhoudelijk coachend als leerkrachtbegeleider.

### Projectbegeleider - Effectory ('13 - '15)

### Projectleider - NS | afstudeeropdracht ('15)

### Docent / coach - Praktijkschool Uithoorn ('12 - '13)

### Docent / coach - Praktijkschool De Bolster ('09 - '12)

## OPLEIDINGEN

### NLP Academie (2019-2020)

*Certified NLP Practitioner*

*Certified NLP Master Practitioner*

*Certified Timeline Therapy Practitioner*

### Universiteit van Amsterdam (2013-2015)

*Master of Social Sciences | Beleid, Communicatie en Organisatie*

*Afgestudeerd op gedrag bij organisatieverandering*

### Stenden Hogeschool (2005-2009)

*Bachelor of Education | PABO*

### Rijksuniversiteit Groningen (2003-2005)

*Propedeuse Psychologie*