

A day in the life of Jocelyn

een dag zonder training of workshop

Hoe ziet een dag eruit als ze niet voor de groep staat?
We gluren mee in de agenda van Jocelyn.

 **07:45**

“Mijn dag start altijd met het checken van mijn mail, socials en berichten. Even kijken of er lastminute wijzigingen zijn, want ja, dat gebeurt regelmatig. Daarna hijs ik mezelf in mijn sportkleding. Als ik geen training geef, begin ik graag met een lesje sporten. Ondertussen zet ik een groot glas thee met verse citroen. Ontbijten? Dat komt later wel.”

 **09:15**

“Mijn favoriet? Bodyshape: lekker knallen met gewichten, step- en grondoefeningen of Pilates. Het hangt af van de dag en welke lessen er zijn. Ik mik op drie keer sporten per week, al red ik dat niet altijd in het hoogseizoen.”

 **10:30**

“Na het sporten opnieuw even de mail checken. Koffie erbij, groene thee en een smoothie met groente en fruit. Of yoghurt met fruit. Daarna snel douchen, make-up op en zorgen dat ik klaar ben voor de dag.”

 **11:30**

“Op dagen zonder training plan ik vaak personal coaching, fysieke meetings of Teams-calls. Die online overleggen gebruik ik om programma's, events en planningen af te stemmen. Ik werk meteen acties uit, bestel materialen en stuur mijn input op, zodat iedereen weer verder kan.”



Lekker bakkie koffie





🕒 13:00

“Lunchtijd! Als ik geen lunchcoaching heb gepland, eet ik iets simpels aan mijn werktafel, een salade, een boterham of een soepje, terwijl ik nog wat stukken doorneem of een afspraak voorbereid.”

🕒 14:00

“’s Middags heb ik vaak een coachgesprek of fysieke afspraak buiten de deur. Omdat ik door heel Nederland werk en vaak in files sta, houd ik mijn coachingspraktijk bewust dichtbij: binnen een straal van 30 kilometer. We spreken af in een grand café of in het bos, lekker weg van kantoor, op een inspirerende plek. Soms wandelen we tussendoor, als dat past.”

🕒 16:30

“Na zo’n afspraak werk ik thuis nog een paar uurtjes. Dan ben ik extra gefocust en laat ik me minder afleiden. Ik werk dingen uit, schrijf trainingsvoorstellen, doe administratie, bereid nieuwe trainingen voor of update mijn presentaties.”

🕒 18:30

“Doordeweeks spreek ik ’s avonds zo min mogelijk af. Overdag sta ik al genoeg ‘aan’, dus ’s avonds mag het rustiger. Ik zet muziek aan, kook vers (meestal vrij laat) en FaceTime dan vaak even met familie of vrienden tijdens het snijden en koken, gewoon even echt contact. Daarna? Geen telefoontjes meer. Dan plof ik op de bank met een serie of een goed boek. Geen dag is hetzelfde, en dat vind ik nu juist het leukste!”



Kokkerellen in de avond