

Curriculum Vitae Hendrikje van Leest

Personalia

Hendrikje (H.M.) van Leest
Traaij 213B, 3971 GJ Driebergen-Rijsenburg
+31(0)616304008

hendrikje@hendrikjevanleest.nl

www.hendrikjevanleest.nl / www.moederinbeweging.nl

Hendrikje van Leest is trainer en theatermaker. Van huis uit is ze natuurkundige en kleinkunstenaar. Haar belangrijkste competenties zijn sensitiviteit, samenwerking, het creëren van resultaatgericht overzicht en het stimuleren van ontwikkeling en creativiteit vanuit een fysieke basis.



Werkervaring

Trainer en theatermaker - Hendrikje van Leest - Coaching & Performance

Jan 2013 – heden

Zelfstandig ondernemer vanuit beweging- en theaterlessen:

- het geven van pilates, yoga en personal training aan zwangeren en moeders (Moeder in beweging)

- het spelen en maken van kleinkunstvoorstellingen en het geven van theater-, stem- en bewegingsworkshops aan jongeren en volwassenen (Theaterwerkplaats De Spelerij)

Overige projecten:

- individueel stemcoaching, begeleiding in stemgebruik en presentatie van o.a. docenten

- individuele studie- en loopbaanbegeleiding, specialisatie in technische studies en bedrijven

- het maken en geven van trainingen als trainingsacteur en co-trainer

- het regisseren van voorstellingen vanuit wetenschappelijk onderzoek

Projectleider / adviseur - APPM Management consultants

Verantwoordelijk voor projecten binnen gemeenten, bedrijven, overheden en onderwijs

- projectmanager in diverse duurzaamheidsprojecten gericht op sectorenbrede samenwerking

Jan 2012 – Mrt 2014

- het coachen van individuele medewerkers intern en bij klanten

- het ontwikkelen van nieuwe producten en nieuwe werkvormen

Diverse functies - Essent

Apr 2006 – Jan 2012

Werkzaam als projectmanager, hr adviseur, universiteitencoördinator, management trainee

- projecten opzetten en leiden met externe samenwerkingspartners in het bedrijfsleven, lokale overheden en onderwijs op het gebied van elektrisch vervoer

- coaching van individuele medewerkers in re-integratie- en ontwikkeltrajecten

- het opzetten en sparren met universiteiten met als resultaat concrete samenwerkingsprojecten

- het maken en geven van trainingen gericht op interne samenwerking met gebruik maken van creatieve werkvormen vanuit theater en zang

- ondersteuning in de ontwikkeling en invoering van innovatie in de organisatie

Stage - Shell

Aug 2005 – Nov 2005

Afdeling Exploratory Research & Innovation (bedrijfsstage)

Shell Global Solutions, Amsterdam

Diverse bijbanen naast studie

Jan 1999 – Mrt 2006

Opleidingen

NL Actief opleiding Fitness trainer B (personal trainer)

Jul 2023 – Jun 2024

Start2Move, Zwolle

NL Actief opleiding Fitness trainer A (fitness trainer)

Feb 2023 – Jun 2023

Start2Move, Rotterdam

Basisopleiding Pilates + Specialisatie Fit en gezond zwanger/Zwangerschapsyoga

Sep 2019 – Jun 2020

Queno, Westerbork

Theateropleiding (beroepsopleiding kleinkunst)

Aug 2014 – Jun 2017

Selma Susanna, Amsterdam

Organisatiepsychologie (focusopleiding)

Aug 2011 – Dec 2013

Open Universiteit

Technische Natuurkunde (5 jaar Bsc & Master, afgestudeerd als ir.) Technische Universiteit Delft, Delft	Sep 1999 – Dec 2005
VWO Veurs College, Leidschendam	Sep 1993 – Jul 1999

Cursussen

Pilates met materialen (ingepland) Queno, Westerbork	Jun 2025 – Jun 2025
Mobility en MindFit opleiding (pilates en yin yoga) Queno, Westerbork	Mei 2022 – Sep 2022
Workshop de Psoas spier Vitaal	Mrt 2022 – Mrt 2022
Praktijkleergang Coaching vanuit positief psychologisch perspectief Open Universiteit	Mrt 2018 – Jul 2018
Trainingsacteren De Trap, Amsterdam	Mrt 2014 – Mrt 2014
Alliantiemanagement/Strategisch Omgevingsmanagement/ Samenwerkingsvaardigheden Twynstra Gudde	Okt 2010 – Nov 2010
Algemene Gesprekstechnieken Vergouwen Overduin	Okt 2008 – Nov 2008
Individueel Duits niveau 2 Inlingua, Bremen (Duitsland)	Aug 2007 – Aug 2007
Management programma IBO, Essent Management Traineeship	Apr 2006 – Mrt 2008
Zang, spraak, toneel & dans Diverse vooropleidingen en cursussen	Sep 1987 – heden

Nevenactiviteiten

Theaterwerkplaats De Spelerij De Cultuurhoek, Driebergen	Aug 2019 – heden
Muziek, theater & bands Diverse optredens en voorstellingen, betaalde opdrachten	Sep 2002 – heden
Lid OR BPNP Essent NV, 's-Hertogenbosch	Jan 2011 - Jan 2012
Young Leaders for Nature / Cradle-to-Cradle projectteam Essent NV, 's-Hertogenbosch	Apr 2008 - Jul 2009
Personal Position Statement (eerste prijs: training met zang als werkvorm) Essent NV, 's-Hertogenbosch	Jul 2007 – Nov 2007
Bestuurslid Public Relations van studenten- en sportvereniging D.S.V.V. "Punch" in Delft	Aug 2000 – Aug 2001

Overig

Talen	Nederlands (moedertaal), Engels (goed), Duits (goed), Frans (voldoende)
Interesses	Interculturele samenwerking, innovatie, creatieve performance, techniek, sectoren verbinden
Vrije tijd	sport (zwemmen, volleybal), songwriting (Engels- en Nederlandstalig), klussen en tuinieren
