

Juni 2009

Inspiratie

Werk kan mensen enorm inspireren, maar kan ook leiden tot uitputting.

Als je werk bij je past als een tweede huid, dan krijg je er energie van en voelt het niet als werken, maar als een onderdeel van je dag en je leven. Een prettig onderdeel. Hoe je dat voor elkaar krijgt, daarover gaat deze nieuwsbrief.

In mijn eigen carrière heb ik zowel het een als het andere meegemaakt. In het begin van mijn carrière was ik nogal onzeker. Mijn eerste baan bestond uit het begeleiden en coachen van professionals in de zorg bij het uitvoeren van behandelplannen. Ik was nog géén 23 jaar toen ik teams met ervaren krachten begeleidde bij het zoeken naar oplossingen bij groepsopvoeding (zoals dat toen heette). Ik herinner me dat er tijden waren in die baan dat ik veel last van stress had. Ik sliep niet altijd goed en had vaker hoofdpijn. Na verloop van tijd vond ik mijn draai en ontdekte ik dat de aanname-commissie het bij het goede eind had gehad. Ik zette mijn creativiteit en overtuigingskracht in en het werkte. Mijn werk werd er steeds leuker door.

Door een reorganisatie kwam ik op een plek terecht waar ik weinig affiniteit mee had. Ik had geleerd dat sommige kwaliteiten pas na een tijdje tot hun recht komen, dus ook hier zette ik me in. Na verloop van tijd deden zich interessante nieuwe projecten voor waar ik voor gevraagd werd. Mijn carrière werd een aaneenschakeling van bewuste keuzes en toevalligheden. Soms zag ik een kans die ik pakte en soms kwam ik ergens terecht waar ik minder blij mee was.

Zoals dat met veel mensen gaat kreeg ik zelf steeds beter in de gaten waar ik nu eigenlijk goed in ben en waar ik niet aan moet beginnen...

Grappig is dat ik als puber geen idee had wat ik nou wilde worden. Ik werd getest en uit de test bleek dat ik loopbaanadviseur zou kunnen worden. Dat heb ik niet gedaan, maar uiteindelijk kwam ik dat vak ergens in mijn loopbaan tegen en kijk wat ik nu doe....

Zo vergaat het velen van ons. Je rolt in een opleiding of een baan. Je trouwt met een partner die een bedrijf heeft. Je neemt het familiebedrijf over. Allerlei scenario's zijn mogelijk, maar ze hebben één ding gemeen: je doet je best en maakt er wat van. Heel vaak gaat dat prima. Je loopbaan ontwikkelt met je mee. Soms gaat dat niet goed. Je bedrijf stopt ermee of reorganiseert, het blijkt moeilijk om werk met gezin te combineren, je merkt dat je niet meer met plezier werkt enz.

Voor mij persoonlijk is het een lange reis geweest, voordat ik als ondernemer aan de slag ging. De onzekerheid van het ondernemerschap, het alleen werken, elementen die me lang tegen hebben gehouden. Nu ik dit werk doe, merk ik dat mijn persoonlijke eigenschappen goed tot hun recht komen en bijdragen tot een mooi resultaat.

In mijn werk kan ik nu anderen bewust maken van hun talent en met hen de weg uitstippelen naar werk dat weer inspireert.

In deze nieuwsbrief lees je samenvattingen van zogenaamde loopbaantrajecten van custerscoaching. Je krijgt zo een idee van wat een traject inhoudt en wat het voor jou of iemand in je omgeving zou kunnen betekenen.

Ik wens jullie veel leesplezier !

Ervaringen

Bob kwam bij mij op eigen initiatief. Hij was toen 46 jaar en werkte bij een gezondheidsorganisatie als manager. Bob was oververmoeid en op advies van de bedrijfsarts had hij zich ziek gemeld. Ze constateerde een burn-out. Bob had jarenlang met plezier in de organisatie gewerkt en al heel wat reorganisaties meegemaakt. Maar nu lukte het hem niet om deze reorganisatie tot een goed einde te brengen. Hij kon zijn personeel niet meer motiveren en twijfelde aan zichzelf. In de privé-situatie speelde ook nog het feit dat zijn vader ernstig ziek was.

De werkgever had Bob een coach aangeboden, maar Bob wilde per se een onafhankelijke coach zoeken.

In het intakegesprek bleek dat Bob bang was dat het tot een conflict zou komen met de werkgever en hij kon de energie niet opbrengen om dat aan te kunnen. Met Bob's toestemming maakte ik een afspraak met de werkgever.

De werkgever was tot nu toe tevreden geweest over Bob, maar wilde ook dat hij beter leerde omgaan met stress.

Er werden afspraken gemaakt met alle partijen over een coachingstraject.

Ik zou een zestal gesprekken hebben met Bob, waarna er een evaluatie zou volgen. Het doel was om te streven naar herplaatsing in de bestaande functie.

Tijdens de gesprekken en met behulp van oefeningen en opdrachten kwam Bob erachter wat hij op dit moment zo miste in zijn werk. Hij was een echte pionier en dat element was juist in de laatste jaren in zijn werk verdwenen.

Het draaide nu vooral om cijfers.

Ik merkte dat hij steeds meer vertrouwen kreeg in zichzelf en zich bewuster werd van zijn sterke en zwakke kanten. Na enkele maanden ging Bob weer aan het werk. In overleg met de werkgever werd hij vooral ingezet op het organisatorische deel van zijn werk. Bob had besloten om eerst terug te keren naar zijn werk en vervolgens om zich heen te gaan kijken. Twee jaar later kwam Bob weer bij mij

terug; hij wilde een eigen bedrijf starten en vroeg mij om hem hierbij te coachen.

Hij had de afgelopen jaren gebruikt om helemaal te herstellen en weer volledig inzetbaar te worden, maar hij wilde ook serieus omgaan met zijn behoefte om zelf iets neer te zetten. Daar was het nu de tijd voor. Bob startte een klein service-bureau en inmiddels werkt hij samen met een compagnon. Hij is uiterst tevreden over het resultaat van de coaching:

“Zonder Marie-José was ik waarschijnlijk via de ziekte wet uit beeld verdwenen en was het me niet gelukt om de moed te vinden om voor mezelf te beginnen. Zij liet me ontdekken waar mijn echte natuurlijke kwaliteiten liggen”.

Els was 38 jaar toen ze bij me kwam. Ze is moeder van twee opgroeiende jongens en werkte als oproepkracht in een instellingskeuken. Ze zou heel graag in deze instelling met de verstandelijk gehandicapte bewoners willen werken. Af en toe deed ze hier al vrijwilligerswerk, maar ze had geen opleiding en zag er erg tegenop om weer te gaan leren.

In het intakegesprek kreeg ik de indruk dat Els een gouden kracht zou zijn voor de zorg en dat ze zeker een goede kans maakte om hier een baan te krijgen, ook zonder opleiding.

We begonnen met het inventariseren van haar volledige werkervaring en haar competenties. Vervolgens maakten we een stappenplan, waarin duidelijk werd wat wel en niet haalbaar leek. Els kreeg de opdracht om binnen de instelling een interview te houden met een leidinggevende. Dit gesprek gaf haar de mogelijkheid vragen te stellen over de kansen om in een team te werken zonder alle diploma's. Els werkte ook als vrijwilliger vaker met autistische kinderen en vertelde ze de ouders en begeleiders dat ze dit werk heel graag professioneel zou willen doen. Één van de moeders vroeg Els of ze de vaste begeleidster van haar autistische zoon wilde worden. Deze ouder vond

de ervaring en betrokkenheid van Els belangrijker dan een diploma.

Ik adviseerde Els om dit voor te leggen aan de instelling. In overleg met alle partijen werd toen besloten om Els een dienstverband aan te bieden en in dit dienstverband werd zij belast met de persoonlijke begeleiding van het autistische jongetje.

Het hele traject duurde ongeveer een half jaar en het leverde Els de opstap op naar een baan die ze graag wilde.

Ze kreeg een gezond zelfvertrouwen en de instelling bood haar de kans om tijdens het werk bijscholing te volgen.

“Ik had nooit verwacht dat ik deze baan zou kunnen krijgen, zonder eerst twee jaar naar school te moeten. Ik kon nooit zo goed leren en ik twijfelde of het me zou lukken om mijn diploma te halen. Marie-José vertrouwde helemaal op mij en hielp me zo om de juiste stappen te zetten ! Het werk is hartstikke leuk ! “, aldus Els.

Mira was 24 jaar toen haar moeder mij belde met de vraag of ik iets voor haar dochter zou kunnen doen. Mira had een heel moeilijke puberteit gehad en daardoor ging het steeds mis op school en ook thuis waren er veel ruzies geweest. Ze was met verschillende opleidingen gestart, maar ook weer opgehouden en in stages kreeg ze vaak problemen met de leidinggevende.

Mira maakte een afspraak met me, ze was een vlotte knappe meid met een goede babbel.

Mira was gemotiveerd om nu echt aan haar carrière te gaan werken, want ze realiseerde zich dat ze ouder werd en dat haar vriendinnen en vrienden al wel op een goede plek zaten.

In de gesprekken bleek dat ze heftig gepuberd had en een aantal moeilijke ervaringen te verwerken had gekregen in die periode. Ze werd zo opstandig dat ze overal conflicten opriep, zowel thuis als in haar studie of baantjes.

Ik heb met haar, haar werkvoorkeuren en kwaliteiten onderzocht. Het werd steeds duidelijker voor Mira waar haar doel lag.

Door de gesprekken met mij was ze beter in staat om een goed

sollicitatiegesprek te voeren en lukte het haar, om toegelaten te worden tot een passende opleiding. Vervolgens had Mira elke 3 weken een sessie bij mij waarin we haar voortgang onder de loep namen en wat haar eigen aandeel was in de problemen die ze tegen kwam.

Mira had moeite om te reflecteren op haar eigen gedrag, daardoor ervaarde ze steeds weer dat haar omgeving haar niet goed behandelde en dat leverde conflicten op. Reflecteren (kijken naar jezelf en wat je doet) is een vaardigheid die pas ontwikkeld wordt als je al volwassen bent. Als je een lange puberteit hebt, dan kan het ontbreken van deze vaardigheid en je loopbaan behoorlijk hinderen. Ik zie het vaak bij jonge mensen die veel verschillende opleidingen of baantjes hebben en steeds tegen dezelfde dingen aanlopen. Hun ouders hebben er ook vaak zorgen over.

Gelukkig ging de begeleiding van Mira heel goed. Ze leerde dat ze zelf invloed had hoe haar leven en werk verliep en daardoor werd haar inzet groter en werd ze meer gewaardeerd. Inmiddels heeft ze een vaste baan in het werkveld van haar keuze en inmiddels heeft ze haar diploma gehaald. Ze overweegt zelfs om haar HBO diploma te gaan halen !

Werkweetjes

- 43% van de Nederlanders maken zich zorgen over de werkgelegenheid
- 15% maakt zich zorgen over zijn eigen baan
- 35% wil liever minder gaan werken
- 42% werkt meer dan het aantal contracturen
- 20% van de werknemers doet er alles aan om hogerop te komen
- 15% van de mensen ervaren druk van hun omgeving om carrière te maken
- 22% van de Nederlanders is wel eens overspannen geweest of heeft een burnout gehad
- we werken gemiddeld 8,8 jaar bij een werkgever
- mannen werken gemiddeld 33 uur per week, vrouwen 25 uur

Oefentip

Stel je voor dat het juni 2014 is. Er is een periode van 5 jaar verstreken en je dromen zijn waar geworden. Je hebt de afgelopen jaren niet stil gezeten; je hebt je kansen gegrepen en nu is het zo ver. Je zit in de baan die je altijd al wilde hebben. Eindelijk voel je je helemaal op je plek. Je voelt dagelijks dat dit het werk is waar je voor geboren bent.

Na je werk zit je ontspannen op een mooie plek in de natuur of in je tuin.

Je bent gelukkig. En dan... dan gaat de telefoon. Een vroegere collega belt je op en vraagt je: Hoe is het met je, wat doe je nu, hoe is het je vergaan in de afgelopen jaren?

Je zit aan de telefoon en kijkt ontspannen naar de schitterende natuur en je begint te vertellen wat je nu doet en hoe dat zo gekomen is. Je vertelt hoe goed je werk je nu bevalt enz. Hou je niet in en wees niet bescheiden. Laat je ook niet hinderen door gedachten die zeggen: "het kan niet", maar ga helemaal los!

Deze oefening brengt je in contact met datgene wat je wenst en de uitkomst kan je soms verrassen...

Info-tips Boeken

- **Leren leven met een baas**
Een onmisbaar boek voor medewerkers en hun bazen.
Wie zijn onze bazen? En wie onze medewerkers? Tineke Aarts en Carien Verhoeff onderscheiden zes typen van ieder, van de onberekenbare baas tot samenwerkende baas, van de stabilisator tot de nar.
- **De zeven spirituele wetten van succes** van Deepak Chopra.
Een klein boek met grote waarheden over de spirituele manier om succes te boeken.

- **Netwerken werkt** door Rob van Eeden
Netwerken is een onmisbare vaardigheid bij het zoeken en vinden van nieuw werk. Netwerken kan je ook helpen om beter in je huidige baan te functioneren.

Loopbaanadvies

Ik heb veel ervaring als loopbaan adviseur. Je kunt bij mij je loopbaan of werk eens onder loep nemen. Soms wachten mensen met het invoeren van hulp van een adviseur tot het moment dat het helemaal niet meer gaat en ze ziek thuis zitten. Dat is jammer, want dan gaat het veel langer duren voordat je op een geschikte werkplek zit.

Aarzel je nog? Maak nu een vrijblijvende afspraak om eens te bespreken wat ik voor je zou kunnen doen. Bel 0251-797010 of stuur een email naar info@custerscoaching.nl

Agenda

Zondag 28 juni.

Vakantie in één dag!

Van 10.00 – 16.00 in Akersloot.

Kosten € 115,-

Ontstressingsdag of ademdag

Een hele dag gericht op ontstressen d.m.v. een compleet programma met twee ademsessies, geleide meditatie en andere oefeningen. Doordat je twee sessies op een dag krijgt ervaar je een heel diepe ontspanning vergelijkbaar met een week vakantie...

Vakantie in één dag !!!

Geef je snel op, er zijn nog twee plaatsen!

We hebben al vaker zo'n dag georganiseerd en deze dag zal nog meer in het teken staan van genieten en ontspannen.

Workshops Ademtherapie € 25,-

Dinsdagavond 1 juli 19.30-22.00

Zondagochtend 5 juli 9.30-12.00

Zaterdag 2 oktober.

Carrière-Boost

Noteer vast in je agenda !

Geef je carrière een zweeper.....

Deze dag is een smaakmaker voor je carrière. Je krijgt nieuwe ideeën en weet weer wat jouw sterke kanten zijn en wat je wilt met je toekomst. Het is een eerste aanzet voor een carrière-switch of een flinke oppepper voor je zelfvertrouwen. Ik organiseer deze dag samen met Zinza (personeelsadvies en coaching) in Hoorn. De details volgen nog...



Bel me voor een vrijblijvende afspraak voor een loopbaanadvies of coachingstraject 0251-797010
Mail: info@custerscoaching.nl

Jullie helpen me erg als je deze nieuwsbrief onder de aandacht brengt van je vrienden of collega's. Ik ben blij met nieuwe aanmeldingen via mail.

Ik wens je veel plezier met het lezen van deze nieuwsbrief. Als je de nieuwsbrief niet meer wilt ontvangen, laat het me dan even weten, dan zorg ik daar voor.

Hartelijke groet van Marie-Jose