



*Zin in een nieuwe*  
**BAAAN?**

EEN COACH KAN HELPEN

HET ROER OM TE GOOIEN

Het zijn goede tijden op de arbeidsmarkt, hét moment voor een carrièreswitch. Ook voor 40-plussers. Maar hoe dan? En wat? Daar kan een coach bij helpen.

We vroegen zeven heel verschillende om hun top-advies.

TEKST MANON DE HEUS ILLUSTRATIE NIENKE SLOTBOOM

## 1 DE VROUWENCOACH

### Waar ben ik goed in?

“Voor veel vrouwen ontstaat een soort reflectiemoment als ze midden veertig zijn”, zegt vrouwencoach Patricia de Hoop. “De kinderen worden zelfstandiger en er ontstaat ruimte voor vragen zoals: vind ik mijn werk nog leuk? Wat wil ik eigenlijk écht met mijn leven?”

Volgens Patricia voelen veel vrouwen aan dat ze iets anders willen, maar weten ze vaak niet wat. Het overvalt ze en er speelt nog zo veel meer, zoals het begin van de overgang en kinderen die misschien al uit huis gaan. Dus doen ze vaak niks en blijft alles bij het oude. “Ik geloof erin dat je soms dingen het universum in moet slingeren zonder meteen een oplossing te verwachten. Begin eens met aan vrienden, familie en collega’s te vragen hoe zij je zien. Wat zijn je talenten? Waar lichten je ogen van op? Stel jezelf daarnaast de vraag wat je

zou doen als er nul beperkingen waren. Natuurlijk kun je op je 45e geen professioneel ballerina meer worden, maar je kunt wel weer die kriebel van enthousiasme ergens voor voelen.” Ontstaat er op die manier langzaam een concreet plan, dan zegt Patricia: ga ervoor. Het hoeft echt

*“Vraag eens aan anderen waar je ogen van oplichten”*

niet groots, gek of iets heel anders te zijn. “Misschien doe je fysiek werk dat je met de jaren minder goed afdaat. Het is niet gemakkelijk om dat te erkennen, maar er kan ook ruimte door ontstaan. Bespreek bijvoorbeeld met je leidinggevende wat er mogelijk is binnen je huidige functie, of verken de mogelijkheden van een nieuwe rol.”

## DE LOOPBAANCOACH

### Helemaal op je plek

Loopbaancoach en online lifecoach Yvonne Dam noemt twee vragen die volgens haar aan ieder loopbaantraject vooraf zouden moeten gaan. 1. Wat vind ik het belangrijkste in het leven? 2. Past de baan die ik voor ogen heb daarbij? Staat het gezin centraal, dan is freelancen of flexwerken mogelijk een betere keuze dan een baan bij een bedrijf waar overwerken heel normaal is.

## “KIJK EERST OF DE BEDRIJFSCULTUUR JE AANSPREEKT”

Yvonne: “Ben je aan het solliciteren, probeer dan zo snel mogelijk een beeld te krijgen van de bedrijfscultuur. Vraag of je kennis mag maken met mogelijk aanstaande collega’s en pols bij hen hoe het zit met overwerken, de werkdruk en overige ‘regels’ die voor jou belangrijk zijn. Doe dat bij voorkeur op de afdeling zelf, dat geeft een beeld van de energie daar. Is het gemoedelijk en gezellig, of zit iedereen serieus kijkend achter een computer? Door de bedrijfscultuur te ervaren, kun je inschatten of een werkplek aansluit bij wat voor jou belangrijk is.”

### COACH GEZOCHT

Op de website van de Nederlandse Orde van Beroepscoaches, nobco.nl, zijn ruim 2500 professionele, goed opgeleide coaches te vinden.

Coach is geen beschermd beroep, maar alle NOBCO-coaches onderschrijven de Internationale Ethische Code en kunnen kiezen voor het internationale kwaliteitskeurmerk (EIA). Vind de juiste coach in 3 stappen:

1. De zoekfunctie helpt om een coach in de buurt te vinden.
2. Check de opleidingen, certificeringen en achtergrond van de coach.
3. Maak een afspraak en beslis tijdens een (vaak vrijblijvend) kennismakingsgesprek of het klikt.

## ► DE DANSCOACH

### **Wat het lichaam vertelt**

Soms is het verstand niet de beste raadgever bij het vinden van een nieuwe baan. Het vereist namelijk behoorlijk wat zelfkennis om te ontdekken wat we willen en hoe anderen ons zien. Danscoaching is een mooie manier om daarachter te komen. "Het lichaam vertelt een eigen verhaal, een verhaal dat de hersenen vaak nog niet kunnen of willen vertellen",

### **"BEWEGINGEN LATEN ZIEN HOE JE JE ÉCHT VOELT"**

aldus danscoach Caroline Renette van Op EigenWijze. "Zo werkte ik met een vrouw die altijd werd uitgenodigd voor een sollicitatiegesprek, maar nooit werd aangenomen. Tijdens het dansen viel me op dat ze nauwelijks contact maakte, ze danste met haar handen voor haar ogen. Iets wat ze helemaal niet doorhad." Tijdens de vaak individuele coachingsessies laat Caroline cliënten ervaren welke bewegingen ze maken en wat dat met ze doet. "Wat gebeurt er bijvoorbeeld als je danst met je handen voor je gezicht? Wat doet dat met de gedachten, de emoties en de ademhaling? De vrouw die zich verstopte, leerde om zich opener te presenteren tijdens sollicitatiegesprekken. Ze vond in no time een baan."

## ► DE IMAGOCOACH

### **Het belang van die eerste indruk**

Volgens imagocoach Leny Verhoeven vormen mensen binnen enkele seconden een oordeel over iemand. Bij een sollicitatiegesprek is dat niet anders. Leny: "Zorg dus dat je meteen een goede indruk maakt. Loop met zekere passen naar de interviewer toe, geef een stevige, maar niet dominante handdruk, maak oogcontact en glimlach." Deze schijnbaar kleine dingen hebben volgens haar een groot effect. "Een bekend psychologisch fenomeen is het zogeheten horn-effect: op basis van één negatieve waarneming dichten we iemand nog meer negatieve eigenschappen toe. Als een sollicitant met een plastic tasje binnenkomt, kan de interviewer denken: o, die is dus niet van de details..." Waar het volgens Leny uiteindelijk om draait, is dat de eerste indruk overeenkomt met de inhoudelijk boodschap. "Presenteer je je in je brief en op social media als een krachtige persoonlijkheid of als iemand met oog voor details, dan horen daar geen slappe hand en een plastic tas bij."

### **KOST DAT?**

Begeleiding door een coach kost € 80,- tot ruim € 200,- per uur, mede afhankelijk van de ervaring en het opleidingsniveau van de coach. Steeds meer bedrijven maken budget vrij voor een individueel coachingstraject van medewerkers. Informeer eens bij uw leidinggevende wat de mogelijkheden zijn.



# 5

## ► DE WANDELCOACH

### **Intuïtie aan het woord**

July Koster is sinds elf jaar wandelcoach. Tijdens wandelingen door de natuur helpt ze cliënten in contact te komen met hun intuïtie. "Mensen komen vaak bij me met hele verhalen. Ze zijn boos op hun baas of ontevreden met hun werk, en hebben allerlei gedachten over het hoe en waarom. Ze zitten op dat moment heel erg in hun hoofd. Omdat mensen meer zijn dan alleen een hoofd begin ik mijn wandelingen graag in stilte. Wat me iedere keer opvalt, is dat daardoor veel sneller naar boven komt waar het écht over gaat. Een jonge vrouw kwam bijvoorbeeld bij me omdat ze op haar werk niet lekker in haar vel zat en niet wist wat er nou mis was. Tijdens onze wandelingen bleek langzaam maar zeker dat ze moeite had om op de werkvloer aan te geven waar ze behoefte aan had. Bijvoorbeeld andere werktijden. Toen ze haar wensen concreet begon uit te spreken, zat ze al snel lekkerder in haar vel." July's advies: niet piekeren over een volgende carrièrestap, maar gewoon lekker naar buiten gaan. Bij voorkeur met een coach die helpt door de juiste vragen te stellen. "Ga niet op pad met een gerichte gedachte, laat je verrassen door wat er opborrelt. Wat je nodig hebt, komt vanzelf voorbij."

*"Al lopend  
wordt vanzelf  
duidelijk  
wat je dwarszit"*

## ► DE PERSONAL BRANDING COACH

### 6. De kracht van social media

Foto's van onze kinderen op Facebook zetten, dat kunnen we wel. Maar social media kan ook helpen bij het vinden van leuk werk. Personal branding coach Saskia Postma: "Een goed LinkedIn-profiel wordt steeds belangrijker, met ruim vier miljoen bezoekers is LinkedIn het grootste zakelijke platform. Wat je daar absoluut niet moet doen, is dooddoeners opsommen: ik ben een doorzetter, ik ben creatief,

## “VERTEL NIET WAT JOU ONDERSCHIEDT VAN ANDEREN, MAAR LAAT HET ZÍEN”

ik ben mensgericht. Geef in plaats daarvan sterke voorbeelden. Ik heb laatst een vrouw begeleid die via een adviesbureau werkte bij de gemeente, maar freelance tekstschrijfster wilde worden. Ik heb haar geadviseerd verschillende artikelen te schrijven en die op LinkedIn te plaatsen. Daarmee zégt ze niet dat ze kan schrijven, ze laat het zien. Haar stijl, haar toon, haar visie." Wie met mensen werkt, bijvoorbeeld in de zorg of het onderwijs, en zich wil presenteren als mensgericht, kan volgens Saskia het best concrete voorbeelden noemen. "Komen patiënten of leerlingen graag bij jou met problemen omdat ze je vertrouwen? Hoe en op welke momenten sta je voor ze klaar? Als je kwaliteiten op die manier inkleurt, onderscheid je je van anderen. Zo laat je zien wie je bent als mens en als professional."

## COACHINGSTRAJECT OP MAAT

Loopbaantrajecten zijn divers, ze variëren van het vinden van een betere werk-privébalans in de huidige functie tot het vinden van een nieuwe baan in een andere sector. Uit onderzoek van de NOBCO blijkt dat een gemiddeld traject bestaat uit 7,5 sessies gedurende 20 weken. Een sessie duurt gemiddeld 80 minuten. Aan het begin van een coachings-traject wordt een duidelijk doel geformuleerd, waarvan de voortgang tijdens het traject regelmatig wordt geëvalueerd.

## GEMIDDELD BESTAAT EEN TRAJECT UIT ZO'N 7 À 8 SESSIES



### GOED OM TE WETEN

- 73% van de coaches is vrouw.
- De gemiddelde leeftijd van een coach is 52 jaar.
- In 62% van de gevallen betaalt de werkgever het coachingstraject.

Bron: NOBCO, Benchmark 2018

## ► DE BEROEPSCOACH

### Altijd in ontwikkeling

"Een baan voor het leven is tegenwoordig bijna niet meer te vinden", zegt Miriam Oude Wolbers, coach en bestuurslid bij de Nederlandse Orde van Beroepscoaches. "Daarvoor veranderen de wereld en de arbeidsmarkt te snel. Omdat we wel willen veranderen, maar niet veranderd willen worden, bijvoorbeeld door de markt of een werkgever, is het goed om zelf de regie te nemen. Dat kan door je te blijven bijscholen en door regelmatig samen met een coach te kijken hoe het gaat. Hoe sta ik in mijn baan? Wat zijn mijn talenten en drijfveren? Wat kan ik doen om een stap verder te komen?" Daarbij mogen we van Miriam breder

denken dan we over het algemeen doen. "Denk niet in kennis, denk in vaardigheden en attitude. Het gaat steeds minder om diploma's en steeds

*"Het gaat minder om diploma's en meer om vaardigheden"*

meer om vaardigheden die je hebt ontwikkeld. Mensen in de zorg kunnen bijvoorbeeld vaak goed luisteren en ze zijn servicegericht. Dat zijn vaardigheden die ook goed van pas komen in functies met veel klantcontact."