

Al jaren het gevoel dat u vastzit in uw baan? Hartgrondig op zoek naar nieuwe professionele horizonten of nieuwe uitdagingen in uw job? Dan is loopbaan-coaching misschien iets voor u.



Hebt u al een carrière-

In één week tijd gebeurden er twee dingen. Een vriendin vertelde me tijdens een avondje bijpraten enthousiast over de VDAB. Eindelijk had ze iemand gevonden die haar coachte bij het zoeken naar een job. Ze had na jaren aanmodderen nu pas het gevoel dat ze wist waar haar toekomst lag. En dat al na een paar sessies loopbaanbegeleiding. Waarop we nog uren doorboomden over die toekomst van haar. En de mijne, want was ik nog steeds zo gelukkig met het werk dat ik al jaren deed? Het werd een gesprek dat dagen later nog in mijn hoofd zat. Toeval of niet, maar die week kreeg ik op de redactie de vraag of ik geen gloednieuwe cursus specifiek voor vrouwen - over vrouwen en (zelf)management - wilde uittesten voor een reportage. Daar hoefde ik geen twee keer over na te denken...

Women only

Een woensdagochtend, een maand later. Ik heb drie dagen cursus voor de boeg, samen met twee andere vrouwen. En ik ben best zenuwachtig. Wat als

ik hier ontdek dat ik dingen anders wil? Dat ik wil gaan lesgeven in het buitenland, bijvoorbeeld (ik speelde als kind heel graag schooljuffrouw en vreemde landen boeien me erg). Of dat ik toch maar binnenhuisarchitecte had moeten worden. Heb ik wel behoefte aan verandering, nu ik net een nieuw evenwicht heb gevonden tussen mijn baan als journaliste en mijn drukke gezin? En zo nee, vanwaar dan mijn professionele onrust? En waarom staat dat woordje 'management' in de titel van de cursus, ik wil toch geen manager worden? Help, waar ben ik aan begonnen?

Coach en cursusbegeleidster Herlinde Anthonissen vliegt er meteen in. Of we even willen vertellen over wat we hier willen bereiken? Het blijken drie verschillende verhalen te zijn. Veerle, net 50, wil uitzoeken of ze na jaren ziek zijn, opnieuw aan de slag wil en wat de mogelijkheden zijn. Nathalie, 37, wil efficiënter leren communiceren in het familiebedrijf dat ze met haar broer leidt, maar ook thuis in haar gezin. En ik, bijna 34, wil uitzoeken waar mijn professionele toekomst ligt in combinatie met mijn gezin. Drie vrouwen, drie verschillende situaties. Hoe kan één

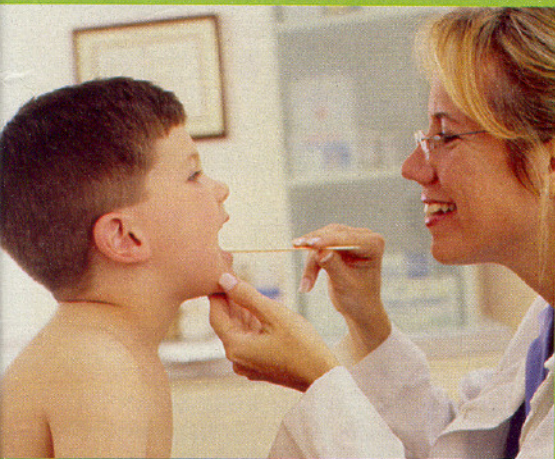
cursus daar nu een antwoord op geven, bedenk ik meteen.

Leid of lijd je je leven?

We gaan aan de slag en werken via vier bouwstenen: aandacht, voelen, overtuigingen en doelen. We leren onszelf en anderen coachen en werken rond thema's die we zelf belangrijk vinden: hoe beoordeel ik mezelf en de anderen? Hoe verdeel ik mijn tijd en energie? Hoe stel ik realistische verwachtingen aan mezelf en anderen? Leid of lijd ik mijn leven?... Vrijdagavond, twee dagen later. Herlinde, Veerle en Nathalie weten intussen meer van me

LIBELLE-REDACTRICE KRISTIEN

"Oef, ik hoef niet meteen op zoek naar een andere baan. Variatie aanbrengen in mijn job, nieuwe dingen uitproberen... dat worden mijn uitdagingen"



coach?

dan een hoop collega's en kennissen. Ze hebben me vragen gesteld, gecoacht, aangemoedigd, uitgedaagd en getroost. En ik deed voor hen hetzelfde. Alledrie zijn we een pak dichterbij gekomen bij het doel dat we voor ogen hadden. De eerste dag vond ik heel intens, maar onwennig en verwarrend (wat hebben concentratieoefeningen en overtuigingen over mannen nu met mijn werk te maken?). De tweede en de derde dag waren verrassend, ontzettend boeiend en best confronterend ook. Herlinde weet met haar oefeningen echt je diepste overtuigingen, onzekerheden en krachten naar boven te halen. Ik ben mezelf een paar keer flink tegengekomen en ben er nog blij om ook, want ik heb heel wat geleerd over mezelf. En, oef, ik hoef niet meteen op zoek naar een andere baan. Variatie aanbrenge in mijn job, nieuwe dingen uitproberen... dat worden mijn verdere professionele uitdagingen. "Jezelf tegenkomen, da's precies de bedoeling," verzekerde Herlinde me achteraf. "Je moet door je weerstanden heen

om nieuwe paden te kunnen inslaan. En daar helpen concrete oefeningen bij, ik wil dat mensen zélf ervaren, niet dat ze dingen van mij aannemen. Je doet hier zélf het werk. Alleen zo kom je tot persoonlijke groei, kun je jezelf 'managen' en van daaruit ook anderen. Dat we werken met een kleine groep van maximaal zes personen, is dan ook niet toevallig: alleen zo kun je persoonlijk coachen. Ik betrek de hele persoon bij de cursus. Dus ook zijn/haar privéleven komt aan bod. Je bent wie je bent, zowel thuis als op het werk. Dat maakt mijn cursus anders dan de andere. En daarom ook extra aantrekkelijk voor vrouwen, want ik merk als persoonlijke coach en bedrijfsconsulente dat vrouwen méér dan mannen worstelen met de balans werk-privé." Aarzelend voeg ik eraan toe dat ik de aanwezigheid van alleen maar vrouwen ook drempelverlagend vond. Ik weet niet of ik zo diep was gegaan als er ook mannen bij waren. Ik vond de cursus zelfs therapeutisch. "Da's de kracht van vrouwen onder elkaar", glimlacht Herlinde.



Met wat hulp of doe-het-zelf

Nieuwsgierig naar ervaringen van anderen met loopbaan-coaching, zet ik een oproepje op de Libelle-site.

Lezeres Joke (29) reageert meteen. "Na mijn kunsthumaniora en mislukte hogere studies ging ik aan de slag in een hamburgerrestaurant. Een job die ik graag deed, maar waarvan ik wist dat het niet écht mijn ding was. Ik besloot interims te gaan doen om de arbeidsmarkt te verkennen én ik schreef me in bij de VDAB voor een begeleiding. Na een algemene infosessie, keek ik met mijn persoonlijke begeleider naar wat ik wilde en kon, en wat realistisch was. In een paar uur was die klus geklaard en na wat tests mocht ik de opleiding van Meertalig Algemeen Bediende volgen. Het heeft me bloed, zweet en tranen gekost, want ik combineerde het met mijn huishouden, maar ik slaagde én vond meteen een job in mijn buurt. Zonder de begeleiding van de VDAB was me dat nooit gelukt." Ook **Ilse (32)** reageert enthousiast: "Ik werkte als verkoopster in een kledingwinkel, maar wilde meer voldoening uit mijn werk. Een gesprek bij de VDAB mondde uit in een cursus 'verzorgende'. En dat doe ik nu: ik sta een paar gezinnen bij in hun huishouden. Ik heb mijn werkplezier teruggevonden."

Maar ik krijg ook andere reacties. Van **Greet (37)** bijvoorbeeld, die er zónder loopbaancoaching in slaagde om haar carrière een nieuwe wending te geven. "Ik heb een technisch diploma verpleegaspirant, maar besepte al vlug dat verplegen in de praktijk niets voor mij was. Via een staatsexamen kwam ik terecht op een afdeling personeelsbeheer, maar dat was het ook niet. Zo saai! Toch had ik het lef niet om iets anders te zoeken. Tot mijn dienst door een reorganisatie verdween, toen móést ik wel nadenken over wat ik echt wilde. Daar ben ik zelf achter gekomen door te lezen en kritisch naar mezelf te kijken: ik wilde weer met mensen werken, maar het liefst binnen hetzelfde bedrijf. Dus stelde ik mij kandidaat om binnen mijn bedrijf opleidingen te gaan geven en dat lukte. Het is het beste wat me ooit overkomen is, deze job is me op het lijf geschreven." "Dat kan natuurlijk perfect", vertelt coach Herlinde Antho-nissen me. "De ene persoon is prima zelf in staat een actieplan op te stellen om zijn of haar loopbaan te heroriënteren. Anderen kiezen voor begeleiding. Een onafhankelijke coach houdt je een spiegel voor, helpt je bij je zelfreflectie. Nog anderen vinden hun gading bij meer specifieke cursussen zoals 'timemanagement' of 'stressmanagement'. Het hangt af van de behoeftes die je op dat moment in je professionele leven hebt. En de vaardigheden en inzichten die je leert via coaching of cursussen komen je alleszins nog goed van pas in je verdere leven."

Ik ben in ieder geval héél benieuwd naar wat ik na deze coaching-ervaring nog ga meemaken, en ik kijk al uit naar de opvolgdag waarop ik met Herlinde, Veerle en Nathalie onze vorderingen zal evalueren...

Samen op zoek naar de job van je leven



Uw pluspunten ontdekt!

Een loopbaanbegeleider ondersteunt u tijdens een zoektocht: naar meer bezieling in uw huidige werk, naar een nieuwe uitdaging, naar uw droombaan... Dat doet hij via gesprekken, oefeningen en opdrachten, vragenlijsten en tests. Zo maakt u de balans op van uw loopbaan, ontdekt u welke talenten en vaardigheden u tot nu toe hebt ontwikkeld, onderzoekt u waar u sterk in bent, wat u drijft, wat u bezielt in een baan. Hij leert u kijken naar mogelijke belemmeringen om uw wensen in de praktijk om te zetten, helpt u een loopbaanplan op te stellen en te zoeken naar de meest geschikte hulpmiddelen om uw doelen te bereiken.

Cursussen, boeken, sites...

• **De cursus.** Kristien volgde de cursus 'Vrouwen & Management' bij coach Herlinde Anthonissen van de Management Academie, Gitschotellei 282, 2140 Borgerhout, 03-271 00 50 of 0496-53 24 81, e-mail info@managementacademie.be, website www.managementacademie.be.

Er is een nieuwe cursus op 17, 18 en 21 november (+ nog af te spreken opvolgdag). Prijs: € 1350 (kan betaald worden met opleidingscheques; zie onderaan links).

• **De adressen.** Waar vindt u een loopbaanbegeleider? Via www.vdab.be/projecten/loopbaanbegeleiding (klik op een regio naar keuze en u ziet meteen waar u een afspraak kunt maken) of www.mijnloopbaanbegeleiding.be (site die alle gesubsidieerde loopbaancentra in Vlaanderen overkoepelt). Prijzen, afhankelijk van de aard van de begeleiding (aantal uren, individueel of in groep...), van enkele tientallen tot honderden euro's of meer.

• **De boeken.** Een paar aanraders: **Jij bent aan Z, hét praktische handboek voor je loopbaan**, door Yolanda Buchel e.a. Uitg. Nieuwezijds, € 24,95, ISBN 90 5712 198 0. **Carrièreverandering voor dummies**, door Carol L. McClelland. Uitg. Pearson Education, € 27,95, ISBN 90 430 0688 2. **Breng beweging in je loopbaan**, door Marinka Kuijpers. Uitg. Academic Service, € 23,95, ISBN 90 5261 477 6.

• **De internetsites.**

• www.vdab.be (met handige 'beroepenboom' waar u van ruim 500 beroepen de basisvereisten ontdekt; met 107 beroepenfilms, met tientallen online tests...)

• www.vacature.com (klik door naar 'carrière' en u vindt er naast sollicitatietips ook tests, loopbaandossiers...)

• www.jobat.com (kijk bij 'test uzelf' en 'carrière praktisch')

• www.vokans.be (opleidingsmogelijkheden en loopbaanbegeleiding voor laaggeschoolden)

• www.unizo.be (info over het starten van een eigen zaak, coaching van starters door meer ervaren ondernemers...)

TEST Hoe happy bent u in uw job?

- | | | |
|---|---|--|
| 1. Bent u gelukkig in uw job? JA - NEE | privéleven en uw werk goed? JA - NEE | 8. Wilt u een nieuwe stap zetten in uw loopbaan? JA - NEE |
| 2. Weet u wat u wilt in uw loopbaan? JA - NEE | 6. Kunt u de veranderingen die u wilt aanbrengen in uw loopbaan, realiseren? JA - NEE | 9. Ervaart u veel stress op het werk? JA - NEE |
| 3. Bent u geboeid door uw huidige takenpakket? JA - NEE | 7. Wordt u soms ziek (hoofdpijn, spierpijn...) van het werk dat u doet? JA - NEE | 10. Hebt u een functioneringsgesprek gehad dat niet overeenstemde met uw verwachtingen? JA - NEE |
| 4. Kunt u uzelf zijn op uw werk? JA - NEE | | |
| 5. Is de balans tussen uw | | |

Hebt u op één of meer van de eerste zes vragen **NEE** geantwoord of op één of meere van de laatste vier vragen **JA** gezegd, dan kan loopbaanbegeleiding inderdaad iets voor u zijn als u er zelf niet in slaagt om de zaken te veranderen.

Bron: www.mijnloopbaanbegeleiding.be

De overheid betaalt mee

Loopbaancursussen en -begeleiding kosten geld. Maar de Vlaamse overheid betaalt mee in de vorm van opleidingscheques, die de helft van het bedrag dekken. Hoe u ze aanvraagt én voor welke erkende instellingen ze geldig zijn, komt u te weten op de sites www.vdab.be/opleidingscheques en www.opleidingscheques.be.