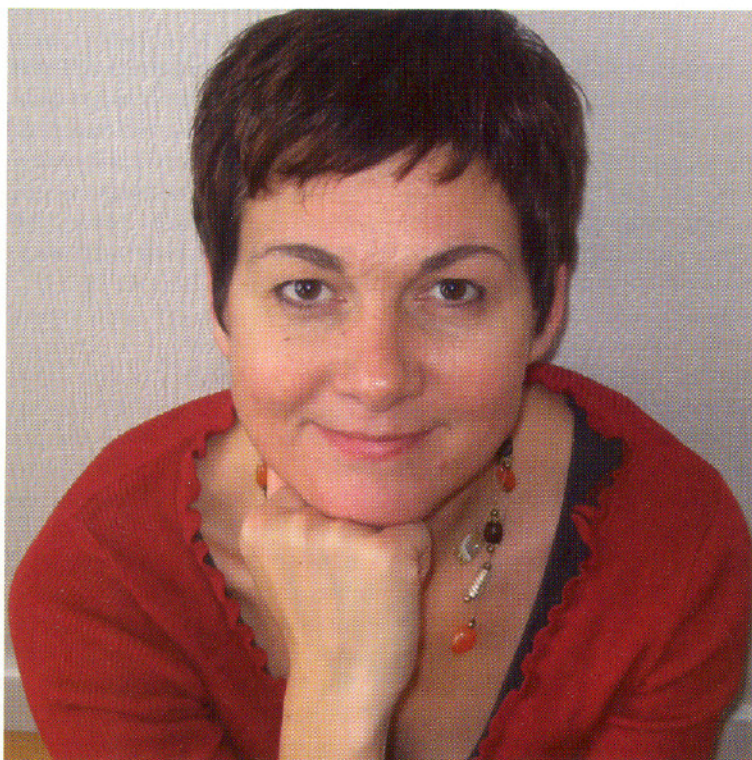


Herlinde Anthonissen

Begin van de jaren tachtig ... Herlinde Anthonissen heeft haar diploma kiné gehaald in Leuven, en staat op de drempel van het beroepsleven. De werkloosheid is huizenhoog, en ze besluit haar eigen weg te gaan als zelfstandige ...



Herlinde Anthonissen

"Ik koos voor deze studies omdat de samenhang tussen lichaam en geest me fascineerde. Ik vroeg me af wat de invloed van ons denken en onze emoties is op onze lichamelijke reacties. Mijn eindwerk heb ik dan ook vanuit de psychologische invalshoek geschreven."

Herlinde richtte samen met een psychologe "Puzzel" op, een centrum voor kinderen met leermoeilijkheden. In die tijd was het een waagstuk en pionierswerk, maar het werd een succes. Het centrum bestaat nog steeds, Herlinde is als leidinggevende blij met het enthousiaste team van jonge medewerkers.

Andere uitdaging

Intussen schoolde Herlinde zich bij in stressregulatietechnieken en gesprekstechnieken.

"Aankankelijk begeleidde ik vooral mensen die verwezen werden omwille van stressklachten of burn-out. Na een tijdje kwamen er vaak leidinggevendenden uit het bedrijfsleven over de vloer. Ze spoorden me aan om deze vaardigheden aan te bieden bij bedrijven en organisaties". Herlinde richtte "Cenzes" op en ging enkele jaren later een samenwerkingsverband aan onder de naam *Management Academie*.

Coach en trainer

Als coach en trainer leert Herlinde haar cliënten methodieken aan die hen helpen om hun vragen en problemen op te lossen. Ze leren zich realistische doelen te stellen en krijgen praktische handvaten aangereikt om de gewenste effecten te bereiken.

"In een begeleidingstraject vinden mensen enerzijds antwoorden en oplossingen. Anderzijds worden ze zich ook bewust van de wijze waarop ze tot deze inzichten zijn gekomen. De rol van aandacht is hierbij essentieel. Aandacht creëert wat wij ervaren en gewaarworden. Onze ideeën en overtuigingen zijn een ander belangrijk werkmiddel in bewustwording. Onze ideeën beïnvloeden wat we ervaren: als je op voorhand al bedenkt dat je baas je wel weer niet zal begrijpen, dan is de kans groot, dat je dit effectief ook zo zal ervaren.

Via coachingstechnieken leer je hoe je jezelf kan coachen maar ook de vaardigheid om anderen coachend te benaderen. Niet zelden zeggen leidinggevendenden mij dat ze de geleerde methodieken op verschillende domeinen in hun leven kunnen toepassen: bij zichzelf, in de samenwerking met hun team, thuis bij de partner en de kinderen, in de sportclub, ... "

Groepen begeleiden

Herlinde krijgt vaak de vraag of mensen wel kunnen veranderen. "Mocht ik hier niet van uit gaan, dan zou ik al lang een andere job gekozen hebben! Ik mag dagelijks getuige zijn van mensen en teams die soms serieuze bochten maken. Ze gaan efficiënter en productiever werken en vooral: ze staan terug met meer goesting in het leven.

Eén van mijn uitgangspunten is dat je maar één keer leeft. Je kan er dan maar beter nú het beste van maken en niet wachten tot morgen om je dromen waar te maken.

Het is zinvol om je energievreters aan te pakken en te handelen vanuit een gezonde dosis egoïsme: wie goed voor zichzelf zorgt, is vaak ook een betere collega, partner, ouder,... Een ander uitgangspunt is dat je altijd een keuze hebt, wat er ook gebeurt. Aan de omstandigheden heb je vaak niets te zeggen (een file lost niet op omdat jij geen tijd hebt), aan de wijze waarop je met de omstandigheden omgaat, heb je alles te zeggen (als ik nú rustig blijf en de tijd zinvol gebruik, dan stap ik straks niet gestresst uit de wagen). Af en toe vertragen of stil-

staan, geeft ons de gelegenheid om bewuster met de gebeurtenissen om te gaan. Hoewel het tegenstrijdig lijkt, levert het vaak heel wat tijds-winst op."

Coach in bedrijven

Bedrijven nemen steeds vaker een coach onder de arm, zeker om teams te begeleiden, waarin de leden nauw met elkaar moeten samenwerken.

"Wachten tot een gespannen situatie binnen een groep tot een collaps leidt, hoeft niet. Het is een verrijking voor de mensen in kwestie en voor het bedrijf als een groep samen de pijnpunten ontdekt én de manier om er iets aan te doen."

Samen zoeken naar ... Jezelf leren kennen ... Hoeveel tijd vraagt dat?

Herlinde kan hierop geen eenduidig antwoord geven: "Zoveel hangt af van de voor-geschiedenis van de cliënten en van het beoogde objectief ... elk coaching-project is verschillend".

Herlinde heeft, sedert haar besluit om zich als zelfstandige een weg te banen, al een heel parcours afgelegd. Ze combineert haar drukke job met een gezin van drie jongvolwassen dochters. Voor

huishoudelijke beslommeringen kan zij rekenen op de steun van haar man. Als zij niet zou weten wat samen zoeken naar oplossingen en samen beslissen betekent ... ! ■

Aan tafel met ...

een donderdag in Lummen
Myriam Debie, bestuurslid markant Mol, was erbij!

"De formule is heel goed. Ik heb genoten van de avond. Uiteraard ook van andere tafelgenoten dan Herlinde Anthoussen. Maar wàt zij uit de doeken deed, en de manier waarop, gaf mij wel één en ander om over na te denken bij het naar huis rijden. Mij is duidelijk geworden dat self-coaching beantwoordt aan een nood die leeft bij mensen, bij KMO's en bij grote bedrijven."

Dank zij deze 'aan tafel met ...' weet ik nu ook dat er initiatieven bestaan om daaraan te beantwoorden.

Herlinde haalde een kwaliteitserkenning en werd door de overheid erkend als opleidingsverstrekker en adviseur. Dit betekent dat werknemers gebruik kunnen maken van opleidingscheques (aan te vragen via www.vdab.be) en dat werkgevers via Bea (www.beaweb.be) kunnen genieten van subsidiëring. Iedereen kan bij de Management Academie terecht: privépersonen, bedrijven, groepen ... De workshop 'Vrouwen en management' kan **markant**-leden zeker aanspreken.