

Voornemens

Als ondernemer ben je waarschijnlijk altijd bezig om vele bordjes hoog te houden. Het naleven van met jezelf gemaakte afspraken wil nog wel eens het anderspit delven in een dagelijkse rollercoaster. Wat heb je jezelf voorgenomen? Meer tijd te investeren in oprechte aandacht voor je medewerkers? Beter je grenzen aangeven aan jouw zakelijke partner? Balans werk-privé herstellen? Charlotte van den Wall Bake is coach en bestuurslid van de Nederlandse Orde van Beroepscoaches en heeft waardevolle tips voor ondernemers.

Over het verschil tussen prullenbak en scoren

Hoe een coach een verschil kan maken

Het is belangrijk dat je het gevoel hebt ruimte te hebben voor jezelf en om jezelf en je bedrijf te laten groeien. Goede voornemens helpen je daarbij.

Als je oprecht, vanuit je tenen, er voor kiest om iets in jouw gedrag te veranderen, dan is het belangrijk dat je eerlijk naar jezelf bent over de aanleiding. Wat maakt dat je wilt veranderen? En wat is er voor nodig te veranderen? En als dat lukt, wat is de incentive van je gedragsverandering voor jezelf? Uit divers wetenschappelijk onderzoek blijkt keer op keer dat gedragsverandering alleen werkt bij een aanleiding én een beloning. Sommige gewenste gedragsveranderingen zijn echter te groot of te onoverzichtelijk dat het raadzaam is om de begeleiding van een professional op te zoeken, een coach.

Een coach heeft geen belang bij het antwoord dat jij vindt; hij is oprecht geïnteresseerd in het begeleiden van het proces. Een coach kijkt naar de leermomenten waarbij jouw leerproces belangrijker is dan jouw persoonlijke geschiedenis. Zo kun je jouw uitdagingen en valkuilen ontdek-

ken en daarvan leren hoe je jouw vraagstuk zelf hebt geconstrueerd en in stand houdt. In een vertrouwde en openhartige sfeer reikt een coach manieren aan om te reflecteren op jouw gedrag en gevoelens. Hierbij moedigt hij aan, daagt uit en houdt een spiegel voor. Coaching biedt de mogelijkheid om afstand te nemen van je dagelijkse doen en laten. Zo kun je je bewust worden van patronen in jouw gedrag en gevoelens en ben je in staat jouw voornemen te realiseren.

In Nederland mag iedereen zichzelf coach noemen, het is een onbeschermde titel. Kies je voor een NOBCO beroepscoach, dan weet je dat je kiest voor een vakspecialist, die zich heeft geëngagementeerd aan de ethische gedragscode en investeert in verdere professionalisering van het coachvak. Bijna 2000 beroepscoaches zijn bij de NOBCO aangesloten. Een NOBCO coach met een EIA keurmerk beschikt over fundamentele en grondige kennis en wordt met een Europees keurmerk getoetst aan veeleisende en nauwgezette normen.

WAT GAAT ER MIS?

- > De meeste mensen met goede voornemens zijn er van overtuigd dat deze hun leven zullen veranderen. De werkelijkheid is echter weerbarstig; de meeste voornemens verdwijnen sneller dan het nieuwe jaar vordert.
- > Het menselijk brein wil dat je je goed voelt. Daardoor kan je jezelf makkelijk laten verleiden om toch nog even dat ene stuk af te maken, terwijl je jezelf had voorgenomen om vanavond echt op tijd thuis te zijn.
- > Ook dien je te waken voor de morele vrijbrief; alleen al het maken van een goed voornemen kan je zo'n goed gevoel geven, dat de volgende stap: het realiseren van jouw voornemen niet meer nodig is in jouw (onbewuste) beleving. In feite ben je echter trots op niets! Laat jouw brein je dus niet op deze manier voor de gek houden.
- > Een laatste reden waarom het vaak spaak loopt met goede voornemens is omdat ons brein stress wil compenseren met iets dat direct een goed gevoel geeft. Dus als je eigenlijk geconcentreerd zou moeten werken aan iets dat je niet leuk vindt en toch af moet, dan staat jouw brein het je toe om je af te laten leiden met bijvoorbeeld het checken van social media, dat is immers leuker om te doen.

HANDVATTEN DIE JE KUNNEN HELPEN BIJ HET REALISEREN VAN JOUW DOELEN:

- 1 **Maak jouw voornemen concreet** - Om teleurstelling te voorkomen is het belangrijk om te weten wat je echt wilt, maak jouw voornemen zo concreet en tastbaar mogelijk.
- 2 **Proef het gevoel** - Visualiseer het resultaat; hoe ziet het er uit als je jouw doel hebt bereikt? Wat doe je dan anders? Hoe voelt dat? Wat levert je dit op aan energie en aan arbeidsvreugde?
- 3 **Bazuin het rond** - Deel je plannen met vrienden, familie en collega's. Zij zullen je helpen met het realiseren van jouw doelstelling. Een bemoedigend sms'je kan bijvoorbeeld heel motiverend werken.
- 4 **Beperk tot één voornemen** - Wanneer je meerdere doelstellingen tegelijk wilt bereiken, zul je vaker beslissingen moeten nemen. Dit kost je meer energie, waardoor jouw wilskracht sneller opdraakt. Concentreer op één doel, zo houd je het overzichtelijk en haalbaar.
- 5 **Focus op het positieve** - Als je iets wilt afleren, dan zullen de meesten bezig zijn met wat ze NIET meer mogen doen van zichzelf. Wanneer je aandacht geeft aan wat je juist WEL kunt doen, ben je bezig met iets positiefs en dat werkt efficiënter.
- 6 **Reflecteer** - Kijk naar jezelf. Wat doe je en waarom deed je dat zo. Welk effect had dat? Wat had je daar ook kunnen doen en welk effect zou dat hebben gehad. En als je nu nog een keer in dezelfde situatie zou komen, wat zou je dan doen?
- 7 **Wees trots!** - Wees enerzijds streng voor jezelf maar ook vriendelijk als je in jouw eigen valkuil trapt. Het hoort er allemaal bij, je bent een reis aan het maken op zoek naar nieuw gedrag. Je hebt dit echter nog niet eerder gedaan, verwacht dus ook niet van jezelf dat je het in een keer kunt veranderen. En geniet vooral van de momenten dat het je wel lukt.

Videoproductie's ter promotie van uw product of dienst.



| Siliciumweg 53
| 3812 SW Amersfoort
| tel 033 445 07 11
| info@smuldersav.nl
| www.smuldersav.nl



waar drukwerk er toe doet
zetten wij de puntjes op de i

KLOMP **REPROKA**
Drukkers met meerwaarde

T 033 750 35 35 • E info@klomp-reproka.nl • I www.klomp-reproka.nl



Kamer 033 Ontmoeten
Overleggen
Coachen

Flexibele spreekkamers in een industrieel monument dichtbij de binnenstad. Loopafstand van het station. Gratis parkeren. Goede koffie en thee. Voor zzp'ers die hun klanten willen ontvangen in een inspirerende, representatieve omgeving.

www.kamer033.nl

Er wordt steeds meer wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de toegevoegde waarde van de inzet van coaching. Iedere keer weer blijkt dat de return on investment van coaching hoog is. KPMG en de Erasmus Universiteit deden onlangs onderzoek onder 160 executives die aan een coachtraject hebben deelgenomen. Uit dit onderzoek blijkt dat bijna 70% coaching een goede investering heeft gevonden vanwege een hogere productiviteit, meer voldoening in werk, meer zelfinzicht en het beter behalen van doelen.

Blijkbaar hebben executives in tijden van onzekerheid en hoge werkdruk behoefte aan aandacht en zelfreflectie. Ambitieuze professionals zoals jij vragen veel van zichzelf. Ze stellen hoge eisen, zijn doelgericht en willen in korte tijd succesvol zijn. Leg jezelf reële doelen op en overweeg de begeleiding van een coach om jouw voornemens efficiënter en met een aanmerkelijk grotere kans op slagen, te realiseren.

TIPS BIJ ZOEKEN NAAR EEN COACH

- > Benoem voor jezelf wat je wil bereiken met een coachtraject.
- > Elke coach heeft zijn eigen specialisme. Stem je behoefte af op de juiste coach.
- > Bedenk wat je van de coach zelf verwacht, wat is voor jou een prettige werkwijze?
- > Vraag rond in je netwerk, wie heeft positieve ervaringen met een coach en waarom is deze ervaring positief?
- > Kijk op websites van beroepsorganisaties zoals www.nobco.nl. Hier kan je selecteren op specialisme, deskundigheid, ervaring en regio.
- > Plan een intake gesprek met meerdere coaches. Waarschijnlijk is de 'klik-factor' de belangrijkste graadmeter.



Charlotte
van den
Wall Bake
COACHING

Coachen? Voor mij betekent dat het begeleiden van een individu of een team. Mijn rol is te luisteren, te vragen, door te vragen, te spiegelen en passende opdrachten aan te bieden waardoor reflectie gestimuleerd wordt. Ik vind het belangrijk dat de coachee zijn eigen antwoorden ontdekt waarbij ik structuur, vertrouwen, rust, warmte en veiligheid bied.

- Leiderschap en effectiviteit
- Persoonlijke ontwikkeling
- Interpersoonlijke communicatie

Muurhuizen 33B
www.vandenwallbake.com

NOBCO
NEDERLANDSE ORDE
VAN BEROEPSCOACHES

EMCC Netherlands
European Mentoring &
Coaching Council

NOBCO Coaches

- zijn geaccrediteerd volgens het Europese keurmerk voor coaches (EIA)
- commiteren zich aan NOBCO Ethische Gedragscode (met klachtenreglement)
- evalueren coachtrajecten met de NOBCO Coaching Monitor
- doen aan professionele ontwikkeling middels intervisie en permanente educatie

Meer weten? www.nobco.nl

EMCC
European Mentoring &
Coaching Council

EIA
European Institute
for Accreditation

EQA
European Quality Award

www.nobco.nl/keurmerk
NOBCO is licentiehouder Europese keurmerk coaches en coachopleidingen.

Keukentafel coach



GEVOEL DAT JE GELEEFD WORDT?

Meer genieten van je gezin, werk, je relatie en je sociale leven?

Ik coach drukbezette vrouwen; van 'Moeten' naar 'Willen' Waar wordt jij blij van en wat is effectief?

Ook korte trajecten
wilmavanerven.nl