

Loop je altijd tegen dezelfde problemen aan? Wil je een keer hardop nadenken over je carrièrepad? Ga dan eens praten met een coach. In steeds meer bedrijven worden werknemers begeleid door een collega of buitenstaander. Zelfs tot in de raad van bestuur. tekst Frederieke van Velzen | tekening Wouter van Reek

Goed op weg met de coach



Oud-minister Ella Vogelaar bofte maar met haar geduldige echtgenoot, die zijn leven als avondmens verruilde voor dat van ochtendmens. De vroege ochtend was tijdens Vogelaaars ministerperiode het enige moment dat het echtpaar zeker wist dat ze elkaar zouden treffen. Tegen zessen zat Onno Bosma dagelijks klaar om van zijn vrouw de verhalen aan te horen over haar ervaringen in het kabinet. Zoals hij luisterde, spiegelde en samenvatte in het boek *Twintig maanden knettergek*, was hij net een coach. Al is het in dit geval de vraag of het Vogelaar vooruit hielp in haar loopbaan.

Als je met vragen over je werk zit kan praten met familie of bekenden je een eind op weg helpen. Zo heeft Christiaan Franken (26), marketingmanager bij Philips, een goed klankbord aan zijn vrienden. Net als hij hebben zij nu hun eerste serieuze baan. Toch besloot Franken na drie maanden om een coach te vragen. Waar hij de onervarenheid met zijn vrienden kan delen, komt hij nu één keer in de twee maanden samen met iemand die hij bewondert en die juist heel veel ervaring heeft. 'Ik heb de CFO (Chief Financial Officer, red.) van Philips Lighting gevraagd. We kijken of mijn werkzaamheden bij mij en de organisatie passen, bespreken wat ik de komende tien jaar wil bereiken en stellen een trainingspad samen.'

Het is niet gebruikelijk dat de CFO ook af en toe coach is, maar Franken wilde juist hem regelmatig spreken. 'Als strateeg heeft hij voor mij een interessante achtergrond, want ik wil ooit nog eens die kant op. Hij heeft in alle divi-

sies van Philips gezeten, in alle continenten gewerkt, en belangrijke fusies en overnames begeleid. Hij stimuleert en inspireert me. Ik weet nu beter waar de organisatie voor staat en zie meer dingen dan voorheen, omdat hij mij er op wijst.'

ENERGIE

Coaches zijn er in soorten en maten (zie kader). Je vindt ze soms, zoals Franken, binnen je eigen organisatie, of je kunt iemand buiten je werk inschakelen. Met een coach aan je zijde laat je als werknemer zien dat je bereid bent om tijd en energie in je ontwikkeling te steken. Omdat je beter wilt presteren, je loopbaan wilt uitstippelen, of leren begrijpen waarom je steeds tegen bepaalde eigenschappen van jezelf aanloopt. 'Snappen waarom je iets doet, is de sleutel naar verandering', zegt Charlotte van den Wall Bake, zelf coach. Soms hoort zij tijdens een kennismakingsgesprek: 'ik moet jou van mijn baas spreken.' Dan werkt het niet, weet ze. 'Je moet zelf willen. Een coach is er niet om oplossingen aan te reiken, maar om samen met jou je drijfveren te doorgronden en binnen een termijn naar een bepaald doel toe te werken.'

Van den Wall Bake krijgt verschillende werknemers over de vloer. Meestal hogeropgeleiden vanaf een jaar of dertig. Samen met haar cliënt (in vakjargon een *coachee* genoemd), achterhaalt ze waar bepaald gedrag vandaan komt. Gedrag dat je in je jeugd ontwikkelt, kan weer naar boven komen in stressvolle situaties, zoals de neiging om anderen te pleasen. 'De meesten schakelen met een praktische vraag een coach in, zoals: waarom durf ik nooit nee te zeggen? Met een coach kun je aan de hand van zo'n vraag de diepte in.' Maar coaching is echter geen therapie, benadrukt ze. 'Ik help mensen niet om hun verleden te verwerken. Maar het is wel goed om bijvoorbeeld te weten waar je als kind energie van kreeg.'

Maaïke Landman (30) volgde een jaar geleden enkele sessies bij Van den Wall Bake. Ze wist niet goed wat ze wilde met haar loopbaan. Inmiddels is Landman gelukkig in haar baan als accountmanager bij cosmeticabedrijf Schwarzkopf & Henkel. 'Ik had eerst niet zoveel met coaching, maar zie nu in dat het belangrijk is om wat dichterbij jezelf te komen. Je zit toch vaak in een bepaald patroon, gaat maar door en door, zonder echt te beseffen wat je van iets vindt. Door coaching beseft ik wat belangrijk voor me is als het om een baan gaat: ik werk graag in een snelle wereld, met tastbare producten, en collega's bij wie ik mezelf kan zijn. Ik sta er nu vaker bij stil of ik dat nog allemaal heb. Gelukkig is dat zo.'

KERNVRAAG

In de eerste gesprekken met een coach bepaal je een kernvraag: waar zit je mee, wat ligt er aan dat probleem ten grondslag, en hoe kan de coach je begeleiden naar een bepaald doel?

VIJF SOORTEN COACHING

EXECUTIVE COACHING

Nuttig voor: mensen die verantwoordelijk zijn voor een organisatie, zoals bestuurders, of ondernemers.

Want: een werknemer kan met een professional sparren over zaken die hij niet snel met anderen kan bespreken, zowel op zakelijk als persoonlijk vlak.

LIFE COACHING

Nuttig: als je je leven inclusief je werk op een rijtje wilt zetten.

Want: je krijgt beter inzicht in je persoon, relaties, financiën en andere voor jou belangrijke zaken.

LOOPBAANCOACHING

Nuttig voor: mensen die zich afvragen of ze op de goede plek zitten.

Want: je leert inzien wat belangrijk voor je is en waar je goed in bent, of juist niet.

PERFORMANCE COACHING

Nuttig voor: sporters, maar ook voor werknemers.

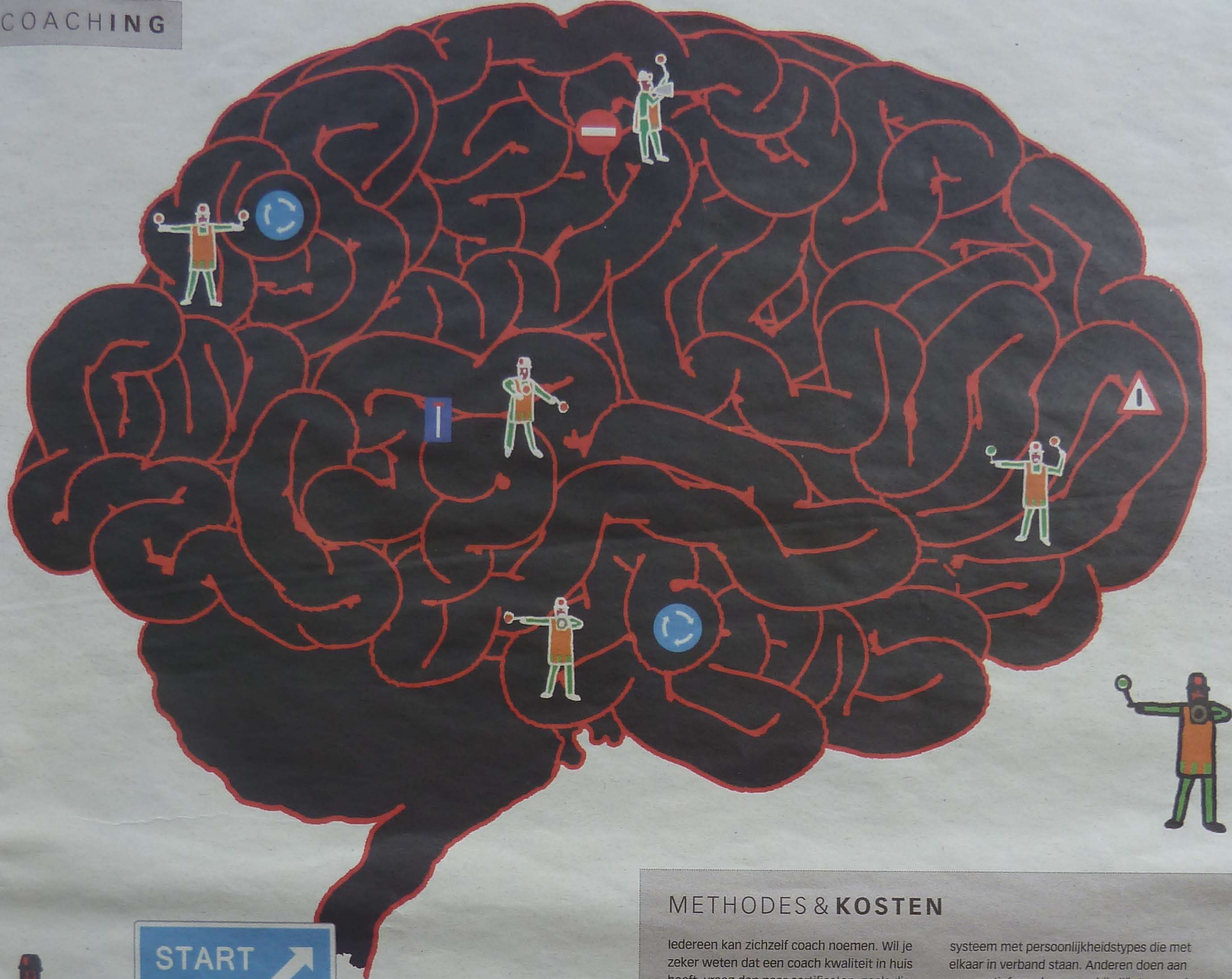
Want: individuele competenties worden ontwikkeld of teams leren beter presteren.

HEALTH COACHING

Nuttig voor: mensen die oplossingsgericht willen leren omgaan met een ziekte, conflict, verzuim of reïntegratie.

Want: health coaching is gericht op het oplossen van één probleem.





Op weg naar dat doel kom je meer over jezelf te weten. Wat voor effect jouw gedrag op anderen heeft bijvoorbeeld. Aukje Doornbos (29), werkzaam bij chemieconcern DSM, won in november een coachingstraject toen ze binnen haar bedrijf werd genomineerd voor de Young Professional of the Year Award. De prijs van VKbanen en ICA, de overkoepelende club van bedrijfsjongerenverenigingen, is bedoeld als aanmoediging voor jonge hoogopgeleiden met een veelbelovende loopbaan.

Als procestechnoloog is Doornbos verantwoordelijk voor het effectief laten draaien van zes fabrieken. Doornbos: 'Het is niet de bedoeling dat een coach je persoonlijkheid verandert. Je moet juist blijven wie je bent, maar je kunt wel nuances aanbrengen in waar je voor staat.' Een van Doornbos' kernvragen is: hoe word ik overtuigender? Als jonge vrouw in een fabriek vol mannen moet ze in korte tijd besluiten kunnen nemen en anderen achter

zich zien te krijgen. Haar coach geeft haar verschillende oefeningen mee, waar ze wekelijks zo'n twee uur mee bezig is. Zoals het verminderen van haar accent. Doornbos: 'Ik kom uit het zuiden van het land en eindig mijn zinnen met een hogere toon, waardoor het vaak lijkt of ik een vraag stel. Daarmee zwak je je argumenten af. Met mijn vriend oefen ik nu om beter abn te spreken.'

Daarnaast leert ze in te schatten hoe ze anderen kan overtuigen. 'Soms moet je eerst iemand de kans geven z'n eigen kant van het verhaal te vertellen, voordat jij met jouw versie komt. Een ander waait met alle winden mee en probeer ik het idee te geven dat hij mijn argumenten zelf heeft bedacht.'

VALKUILEN

Doornbos heeft een coach die DSM goed kent en dus weet hoe het er in de organisatie aan toegaat. Dat is ook het voordeel van een collega-coach, zoals Franken die kent. Maar valkuilen zijn er ook, zegt Charlotte van den Wall Bake. Bijvoorbeeld als een collega-coach niet meer buiten de bedrijfscultuur kan denken. Of als er sprake is van belangenverstremgeling. 'Een personeelsmedewerker kan wel zeggen dat de informatie binnen vier muren blijft, maar de kans bestaat dat een werknemer zich dan toch niet volledig geeft.' Christiaan Franken heeft daar bij Philips Lighting geen last van. 'De CFO is verantwoordelijk voor de belangen van 60 duizend medewerkers. Ik zit in een onderdeel van de organisatie waar ik bijna nooit direct met hem te maken heb.'

Het kostte Franken wel wat moeite om de

METHODES & KOSTEN

Iedereen kan zichzelf coach noemen. Wil je zeker weten dat een coach kwaliteit in huis heeft, vraag dan naar certificaten, zoals die van het Career Management Institute (CMI), een onafhankelijke toetsingscommissie voor loopbaanprofessionals, of van de Nederlandse orde van beroepscoaches (NOBCO). Wordt een coach bekwaam geacht door NOBCO, dan mag deze zich RegisterCoach noemen. Zoek op internet en informeer bij anderen die ervaring hebben of ze misschien een coach aanraden. Heb je er eentje gevonden, regel dan een vrijblijvend kennismakingsgesprek en kijk of het klikt.

Wat voor coachingsmethodieken zijn er zoal? Alex Engel, secretaris bij Nobco en verantwoordelijk voor de website coaching.nl, antwoordt: 'Een paar voorbeelden: sommige coaches werken met enneagrammen, een

systeem met persoonlijkheidstypes die met elkaar in verband staan. Anderen doen aan provocatief coachen, waarbij cliënten worden uitgedaagd met humor en vrije associatie. Ook populair is de RET-methode, die gericht is op het terugdringen van irrationele gedachten.

Over de kosten: de prijzen variëren. Voor een gekwalificeerde coach betaal je meestal 125 euro tot 300 euro per uur. Een coach voor een topmanager wordt beter betaald. Een tip: vraag aan je werkgever of hij (mee) wil betalen. Zo kan hij aantonen dat hij in zijn werknemers investeert. Twijfel je over de bereidwilligheid van je baas? Dan is het handig toch een kennismakingsgesprek met een coach aan te vragen. Die kan ook uiteenzetten waarom je baas er iets mee wint als jij beter in je vel gaat zitten.

CFO van Philips Lighting ervan te overtuigen zijn coach te worden. Was het bijvoorbeeld niet een beetje vroeg om na drie maanden al een coach te willen? En wat won de CFO er zelf mee?

Franken: 'Ik heb gezegd dat het belangrijk is er zo snel mogelijk achter te komen wat ik kan bijdragen aan de organisatie, en waar mijn werk voor staat. Daarnaast doe ik kennis en ervaring op door met hem te praten en word ik een betere werknemer en teamgenoot. Dat ik een coach heb, maakt me enthousiast over Philips en dat draag ik ook over aan anderen. Dat maakt me een ambassadeur voor de organisatie.'

Meestal eten ze een hapje met elkaar en vertellen elkaar in een ongedwongen sfeer hun ervaringen. Franken leert niet alleen van zijn coach, maar zijn coach ook van hem, denkt hij. 'De CFO haalt energie uit nieuw elan en hoort graag frisse impressies op de organisatievoering, om bijziendheid te voorkomen.'

Aukje Doornbos denkt dat coaching pas echt goed werkt als je het idee hebt controle te hebben over je werkzaamheden. 'Ik denk niet dat je er meteen mee moet beginnen als je net

in een nieuwe baan zit, dan vergen je werkzaamheden al genoeg tijd.' Zelf zat Doornbos een jaar in haar functie voor ze een coach kreeg. 'Tijdens een sessie praten we veel. Mijn coach bereidt het goed voor. Hij heeft ook altijd veel materiaal bij zich. Als ik een vraag heb, komt hij dikwijls met een sheet, een toepasselijk filmpje of een opdracht.'

Omdat Doornbos meedeed aan de landelijke verkiezing voor Young Professional of the Year, wilde ze direct profijt hebben van haar coach. En dat lukte: ze won in februari de YPY-award. 'Het heeft in ieder geval geholpen voor mijn zelfvertrouwen.'



PODCAST

Talentontwikkeling: vind een coach

Wat zijn je talenten, en hoe kun je die het beste ontwikkelen? Beluister de VKbanen-podcast over talentontwikkeling. Met onder meer de tips van Marcella Mesker, ex-toptennisster en veelgevraagd adviseur op het gebied van talentontwikkeling. Ga naar de podcast op: vkbanen.nl/talent