

Angelique Kluivers schrijft stukken voor VrouwenWoensdag. Op 8 april was zij aanwezig op de VrouwenWoensdag bijeenkomst van [Martine Timmermans](#) over loopbaancoaching. Hier haar verslag.



Wie bewonder jij?

Ambitie, ja, dat is wat de deelnemers van VrouwenWoensdag gemeen hebben. Iedereen zit daar omdat ze iets wil bereiken, iets wil veranderen of verbeteren. Heel bewust of met een onderliggende wens.

Bij de VrouwenWoensdag van 8 april jl. te Utrecht werd het thema Loopbaancoaching behandeld. We werden met koffie en thee ontvangen in een statig en trendy grachtenpand. De ruimte was speels opgezet; groot (en koud brrr), maar tegelijkertijd heel knus met verschillende zithoeken en bartafels. De coach had een kachelkje meegenomen en wijn! Dat is nog eens gezelligheid op zo'n vrouwenavond. Wat me meteen al opvalt, is dat de vrouwen verbondenheid met elkaar voelen en dat iedereen respectvol met elkaar omgaat en rustig naar elkaar luistert.

Wie bewonder jij? Dat was de huiswerkopdracht die we vooraf kregen toegestuurd. Tja, wie bewonder ik? Ehhh, niemand. O ja toch, m'n moeder. Ja, die ook inderdaad. Maar nee, ik weet het al: ik zeg "Neelie Kroes" (Europees Commissaris)! Ja, die bewonder ik. Waarom? Nou, zij doet wat vele vrouwen misschien wel kunnen, maar niet doen ... Als er meer vrouwen dit soort functies bekleden en meer op de voorgrond treden, dan zou de wereld er heel anders uitzien!

Na de introductieronde van de deelnemsters gingen we aan de slag. Vanwege de beperkte tijd op zo'n avond hebben we twee opdrachten gedaan. Maar in principe worden er bij loopbaancoaching de volgende onderwerpen behandeld: Een terugblik, wat heb ik tot nu toe gedaan? Wat zijn m'n vaardigheden? Wie ben ik? Welke eigenschappen heb ik? Wat wil ik? Welke wensen heb ik? Wat zijn m'n vervolgstappen?

De eerste opdracht was het tekenen van je levenslooptlijnen met verschillende kleuren op het gebied van werken, leren, emotie en gezondheid. Heerlijk om weer even speels bezig te zijn. Verbazingwekkend hoeveel inzicht deze opdracht gaf bij de deelnemers. Bij periodes met veel energie, een leuke werktijd, geluk op emotioneel vlak en een goede gezondheid schiet de lijn ver omhoog. Bij mindere periodes zie je dat de lijn gedaald is onder de nulgrens. De kunst is natuurlijk ontdekken wat je prettige en minder leuke periodes waren en de samenhang tussen de lijnen bekijken. In groepjes van twee evalueerden we en stelden we elkaar vragen.

De tweede opdracht was zeer interessant. Je kunt een gevoel hebben van waar je naartoe wilt, maar hoe kun je concreet aan de slag met je visie en missie? Vaak heb je wel vage ideeën over wat je wilt, maar visualiseer ze eens! Hoe ziet je omgeving er dan uit? Met wie werk je? Hoe ziet een werkdag eruit? Door te visualiseren met je ogen dicht waarbij de ander je vragen stelt zie je het beeld voor je waardoor het makkelijker wordt naar je droom toe te werken. Ik bedacht dat ik deze opdracht ook heel goed thuis kan uitvoeren; op een rustig moment, geheel ontspannen. Even terugtrekken op de bank, in bed, in bad, in de tuin liggend in de zon (ja, ja, de zomer komt er weer aan). Ik en mijn gesprekspartner bij deze oefening hebben e-mailadressen uitgewisseld. Zo blijft het niet alleen bij een enkele opdracht, maar kunnen we elkaar de komende weken monitoren en contact uitwisselen.

Helemaal geweldig vond ik dat, voor degene die wilden, het mogelijk was een kaart met boodschap te schrijven gericht aan jezelf. De coach stuurt deze over enkele weken op. Een goed (wie weet confronterend) evaluatiemoment om te kijken of ik tegen die tijd gegroeid ben in mijn loopbaantraject... Tenslotte kregen we boekentips, zowel van coach Martine als van de deelnemers. (zie boekentips –red)

Al met al was de avond snel voorbij en supergeslaagd. En, ondanks het weinig alledaagse van de oefeningen, was het geen moment zweverig. Van deze bijeenkomsten krijg je energie omdat het je herkenbaarheid, inzicht, een duwtje in de rug en nieuwe ideeën biedt. Wil jij je lang gekoesterde wens en loopbaanambitie bereiken? Zoek, doe, pak aan, begin ergens! *Doen!*

Vriendelijke groeten,

Angelique Kluivers
[VrouwenWoensdag](#)

Boekentips:

De huisarts die liever stukadoor was, door Manon Sikkel
Handboek voor carrièreswitchers
ISBN: 9035132653

Altijd al iets van plan? Doe t dan!, door Robert Coppenhagen
ISBN: 905594372X