

Bij het netwerk van Volkskrant Banen zijn mensen met ambitie aangesloten. Iedere week krijgt iemand de gelegenheid zijn of haar plannen hier toe te lichten.

## 'Ik had zelf het grootste bord voor mijn kop'



Martine Timmermans (35) kreeg anderhalf jaar geleden een burn-out. En dat terwijl ze zelf burn-outcoach is. 'Ik heb er veel verstand van, maar ik had het totaal niet zien aankomen. Ik had zelf het grootste bord voor mijn kop.' Nu heeft ze het weer dik voor elkaar. 'Ik heb goed nagedacht over wat ik echt wil. Ik besloot mijn hart te volgen en een eigen coachingbureau op te richten.' Dat is Timmermans gelukt. Met haar bureau Take Charge begeleidt en adviseert ze hoogopgeleide vrouwen die ambities en gezin willen combineren. 'Het is belangrijk dat zij zich daar goed bij voelen.' Op dit moment staat ze ook wel eens voor de klas. Op de Hogeschool Utrecht geeft Timmermans onder meer het vak 'gedrag in organisaties'. Ondanks dat de coach een druk leven leidt met drie jonge kinderen, een man die veel werkt en een eigen bedrijf, zit ze vol ambitie. 'Ik wil Take Charge uitbreiden en ik ben samen met een cliënt een boek aan het schrijven. Dat is echt een droom die uitkomt.'

**Kennis maken, kennis delen:  
ontmoet Martine Timmermans  
op [maakwerkvanjeambities.nl](http://maakwerkvanjeambities.nl)**

Na vijfen borrelen, met collega's een bedrijfsuitjes. Is het een vervelende, so

# Bedanken

Tja, ik kan altijd heel goed mee borrelen. Maar ik ben toch iets terughoudender als er brandjes moeten worden geblust (echt gedaan! Is ook teambuilding...), creatieve constructies overwonnen moeten worden (water dragen naar... de zee?) en meer van dat soort zaken. Maar ik kan ook erg pissig worden als collega's de boel afzeiken. Kop houden en meedoen of wegblijven. Er heeft iemand zijn best gedaan om het te bedenken, je wist wat het was, dus klaar. Ik heb wel geweldige 'tweedaagsen' gehad. Goede slaapplek (alléén op de kamer), bijzondere ochtenden met yoga en volleybal, en inhoudelijk bere-interessant. Met veel aandacht voor de groep in elkaar gezet. En dat is volgens mij precies het punt. Die enthousiaste 'steengrill-en-hut-op-de-hei' collega moet je voor mij geen uitje laten regelen, want dan ga ik niet mee. Zorg dat je de juiste combinatie van inhoud en ontspanning maakt, goed eten en dito slaapplek en dan kijk je er met z'n allen nog een jaar op terug. Aan zee in september (zelfs in mijn bikini, dat doet ik niet graag) en in een best sjiek oord in de bossen, ik heb het goed gehad. Met mijn zeer gewaardeerde collega's!

**Margot Kat (37), Utrecht, communicatiemedewerker**

Het is duidelijk dat bedrijfsuitjes niet altijd voor iedereen even interessant kunnen zijn. Zeker als je afdeling groot is en zoals bij ons uit circa veertig mensen bestaat. Hoewel er bij ons altijd zoveel mogelijk rekening gehouden wordt met ieders mogelijkheden, blijft er altijd een groep 'diehard' klagers die mij dan gaan vertellen dat ze er

Volkskrant Banen is meer dan alleen dit weekblad. Op onze site vind je, naast alle vacatures, nieuws, achtergronden, tips, animaties en video's. Je kunt reageren op artikelen, deelnemen aan het Netwerk en jezelf testen in het Testlab.