

LOOPBAANBEGELEIDING VIA DE WERKCOACH IS EEN ONTDEKKINGSREIS

# NETWERKEN EN ZELFINZICHT VERKRIJGEN

Mensen die hun carrière een nieuwe draai willen geven, laten zich vaak inspireren door in het aanbod van vacatures te speuren. De Werkcoach schuift dat liever naar achteren en neemt hen mee op een ontdekkingsreis naar hun eigen 'ik'. "Kom achter de laptop vandaan, ga netwerken en op onderzoek uit naar wat je gelukkig maakt," zegt Dorine van Bree.

Zelf gaf ze acht jaar geleden het goede voorbeeld en mag zich daarmee ervaringsdeskundige noemen. "Na jaren voor de klas staan merkte ik dat ik toe was aan iets anders en zo begon mijn zoektocht. Op een gegeven moment ben ging ik mbo-leerlingen begeleiden die een verkeerde studiekeuze hadden gemaakt. Dat sprak me zo aan, dat ik besloot de opleiding tot loopbaanadviseur te volgen en vervolgens als zelfstandig loopbaancoach en trainer aan de slag te gaan. Nog steeds blijf ik vaak dicht bij het onderwijs; de doelgroep voelt zich snel door mij begrepen. Mensen switchen hier niet makkelijk, doordat ze over het algemeen loyaal blijven en doordat de sector niet veel opties biedt. Momenteel werk ik onder andere samen met een scholenstichting in Amersfoort, die mij inschakelt voor loopbaanbegeleiding van medewerkers die vastlopen. Soms geven ze tijdig in gesprekken aan dat ze een andere richting in willen, soms groeit de werkdruk ze al boven het hoofd en lopen ze tegen een burn-out aan. In het kader van preventie is het natuurlijk super om met een tijdig loopbaantraject te voorkomen dat mensen echt gaan uitvallen. Verder maak ik samen met een trainingsacteur mentoren van middelbare scholen wegwijs in het voeren van loopbaandialogen met hun leerlingen. Die taak hebben zij erbij gekregen, maar ze zijn er niet voor opgeleid."

## DROOMBAAN

De Werkcoach, gevestigd in Utrecht, legt zich toe op het volledige traject van loopbaanbegeleiding en heeft zelf een online-programma ontwikkeld met videolessen en ondersteuning van een werkboek met oefeningen en re-

flectieopdrachten. "Dat vormt de basis, met als voordeel dat mensen er op elk moment van de dag mee aan de slag kunnen en niet in de buurt hoeven te wonen," zegt Van Bree. "Varianten erop zijn dat we telefonisch, via Skype of hier aan mijn bureau gesprekken voeren, die de mogelijkheid geven om nog meer de verdieping op te zoeken." Het programma van De Werkcoach heet 'In 5 stappen naar je droombaan', waarbij we de laatste term niet te letterlijk moeten nemen. "Zoals er niet slechts één ideale levenspartner bestaat, zo geldt dat ook voor je job: misschien zijn er wel drie verschillende versies die bij je passen. Kijk je terug op je loopbaan, dan kun je een rode draad ontdekken, elementen die altijd terugkeren. Vaak blijkt dat je bij een carrière-witch niet honderdtachtig graden draait, maar voor een richting kiest die niet heel ver vandaan ligt bij wat je nu doet. Logisch, want die keuze heb je destijds niet voor niks gemaakt, bijvoorbeeld op basis van je kwaliteiten."

## VIJFTIEN MENSEN VRAGEN

Met dit laatste komen we uit bij dat wat de eerste stap in het programma vertegenwoordigt. Van Bree: "Je gaat op zoek naar hoe je in elkaar zit en wat bij je past, mede op basis van een korte biografie die je schrijft. In dit proces vormt zich een bewustwording van wat je allemaal kunt; dingen die zelf je als vanzelfsprekend beschouwt, maar dat niet perse zijn. Aan vijftien mensen in je omgeving vraag je of zij jouw grootste kwaliteiten willen benoemen. Daarin tekent zich een patroon af en dat werkt dermate overtuigend, dat het je sterkt in je zelfvertrouwen en je zelfinzicht. Deze kwaliteiten komen ook naar voren in oefeningen die je doet. Soms schiet



je door in een sterke eigenschap en blijkt dat je valkuil. Bijvoorbeeld als behulpzaamheid uitmondt in bemoeizucht. Dat breng je samen met je allergie en uitdaging in kaart in een kernkwadrant.”

#### VRIJER DENKEN

Stap twee bij loopbaanbegeleiding door De Werkcoach concentreert zich rondom het vrijere denken. “Geen aannames doen, maar onderzoeken wat bij je past, zonder ‘ja maar’ en zonder ergens een functie op te plakken. Wat als alles kan en geld geen rol speelt? Mensen vinden dit vaak moeilijk, maar het werkt bevrijdend als je je ingeprente ideeën loslaat en verder kijkt. Bij stap drie kijken we naar welke elementen dit ideaalplaatje zo leuk maken. Bepaalde kwaliteiten? De mensen? De omgeving?”

In de vierde fase nemen we onder de loep wat je belangrijk vindt, zoals omstandigheden en randvoorwaarden. Pas als laatste komen we toe aan het zoeken van werk dat bij dit plaatje aansluit. Ik spreek bewust niet van ‘baan’, want dan heb je het over iets dat door iemand geschapen wordt. Het gaat hier over een bredere begrip. Werk behelst misschien wel een combinatie van taken, een aantal losse klussen of als zelfstandige je carrière voortzetten.”

#### WERELDKUNDIG MAKEN

“Zodra je in grote lijnen weet wat je wilt, maak het dan wereldkundig en niet alleen via LinkedIn, maar ook door gesprekken aan te gaan met relevante

“Ontdek je droom en maak er werk van! luidt mijn motto”, aldus Dorine van Bree.

**'HET IS BELANGRIJK  
DAT JE NIET TE LANG  
BLIJFT HANGEN IN  
WERK DAT NIET GOED  
MEER BIJ JE PAST'**

mensen in je omgeving,” vervolgt Van Bree. “Vraag hen naar de inhoud van hun werk, naar de ontwikkelingen die ze zien, naar wat ze er wel en niet leuk aan vinden. Zij kennen ook weer een heleboel andere mensen en zo blijkt je netwerk veel groter dan je zelf denkt. Er ligt misschien een drempel om je omgeving te raadplegen, maar wanneer je het eenmaal doet, geeft het heel veel informatie en voldoening. Zo kom je steeds dichterbij je ideale plaatje en kan het zomaar gebeuren dat je in je netwerk je droombaan vindt. In de praktijk verloopt het zelfs in de meeste gevallen op die manier, terwijl mensen die een carrièreswitch willen maken van nature als eerste vacatures beginnen door te spitten. Doe dat vooral aan het eind van het traject.” Naast loopbaantrajecten organiseert Van Bree regelmatig losse workshops, LinkedIn-werkochtenden, spel- en inspiratieavonden en gratis webinars met als doel mensen te inspireren om met hun loopbaan aan de gang te gaan. “Het is belangrijk dat je niet te lang blijft hangen in werk dat niet goed meer bij je past, maar op zoek gaat naar iets dat je weer blij maakt en je energie geeft. ‘Ontdek je droom en maak er werk van!’ luidt mijn motto.”

[www.dewerkcoach.nl](http://www.dewerkcoach.nl)