

THUISWERKEN NIET VOOR IEDEREEN EVEN MAKKELIJK

“MENSEN HEBBEN EEN UITLAATKLEP NODIG”

Sinds enkele maanden werken veel mensen vanuit huis. Dat lijkt wellicht makkelijker en minder stressvol, maar juist wanneer je uit je vaste routine wordt gehaald kan een burn-out of bore-out op de loer liggen. Coaching helpt om de vitaliteit van werknemers én werkgevers op peil te houden zodat zij straks weer vol energie aan de slag kunnen. “Juist tijdens een sparringsessie met een coach komen er hele andere verhalen op tafel.”

Door de lockdown van de afgelopen maanden leven veel mensen in financiële onzekerheid. Dit kan volgens Wenneke Ong, die al twintig jaar coach is bij haar eigen bedrijf WLO Work and Life, op termijn tot uitval leiden. “Daarnaast werken veel mensen thuis, waardoor je ook nog eens volgens een ander patroon leeft. Dat levert niet alleen stress op, bijvoorbeeld doordat werk en privé meer door elkaar heen gaan lopen, maar het geeft ook ruimte om na te denken over onderwerpen die je normaal gesproken bewust of onbewust wegduwt. Ben je nog wel blij met je huidige functie? Wil je gezinsuitbreiding of verhuizen? Overmoeidheid, een burn-out maar ook een bore-out liggen op de loer. Je hart luchten bij collega's kan bovendien averrechts werken aangezien ook hun incasservermogen minder is.”

Hetzelfde geldt voor mensen die vóór de lockdown al tegen hun grenzen aanliepen en nu ineens tot stilstand komen. “Door hun patroon kwamen signalen van oververmoeidheid eerder niet door. Maar nu ontstaan er klachten zoals slapeloosheid, hoofdpijn, rugpijn of een gebrek aan concentratie. De lockdown legt problemen bloot. Werknemers hebben meer dan ooit behoefte aan een uitlaatklep en reflectie.”

TALENTENPASPOORT

Die uitlaatklep kan Wenneke Ong op een praktische manier bieden, bijvoorbeeld in de vorm van loopbaancoaching dat in zes sessies kan worden afgerond. Wenneke maakt daarbij onder andere gebruik van het Talentenpaspoort. “Deze methode biedt inzicht in de emotionele talenten (drijfveren, passies) en rationele talenten (denkstijlen) van een persoon. Er komen aandachtspunten bovendien, bijvoorbeeld

beeld bepaalde karaktereigenschappen die mogelijk een risico op een burn-out of bore-out kunnen vergroten. Als je van nature heel mindfull bent, maar je omgeving eist een prestatiegerichte houding of andersom, dan kan dat op den duur enorm gaan botsen. Ook kun je achterhalen of die interessante nieuwe functie wel bij jouw talenten past. Dat bepaalt of die baan jou op lange termijn gelukkig gaat maken.”

SPARREN MET WERKGEVERS

Werkgevers doen er eveneens verstandig aan om te investeren in henzelf. “Ook een leidinggevende of directeur moet ontladen. Gesprekken met werknemers, familie en vrienden leveren vaak niet het gewenste resultaat op. Juist tijdens een sparringsessie met een coach komen er hele andere verhalen op tafel. Dan blijkt dat de huidige situatie heel ver verwijderd is van hetgeen dat ze wilden bereiken toen ze begonnen met het ondernemerschap.”

VIDEOBELLEN

Om cliënten ook in de huidige omstandigheden goed te kunnen begeleiden, heeft Wenneke Ong in de spreekkamer een beschermend scherm geplaatst, is er hygiënische handgel beschikbaar en wordt er 1,5 meter afstand gehouden. Cliënten die liever niet langskomen, kunnen telefonisch of door middel van videobellen worden geholpen. “Ook wanneer je met iemand belt, zit je oor dichtbij iemands stem. Emoties komen wel degelijk over en daar kun je als coach ook veel uit afleiden. Door nu aan je twijfels en onzekerheden te werken, kom je straks sterker uit de strijd.”

wloworkandlife.nl



Vanuit het ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid is een SLIM-subsidie beschikbaar die mkb-ondernemers kunnen gebruiken om leren en ontwikkelen in hun bedrijf te stimuleren. Kijk voor meer informatie op www.uitvoeringvanbeleidszw.nl/subsidies-en-regelingen/slim.