

'Iedereen heeft een talent'

Otteline Asselbergs is een stok achter de deur bij de keuze voor een nieuwe baan

Mensen weten vaak niet waar ze goed in zijn of wat ze leuk vinden. Keuzes worden makkelijker als je geholpen wordt. De coach is daarbij de stok achter de deur." Zo omschrijft Otteline Asselbergs haar taak als coach.

OTTELINE (30) STARTTE IN JUNI haar eigen bedrijfje Young People Coaching. Aan iedereen tussen de 18 en de 35 die zich afvraagt: 'welke kant moet ik op?' of 'heb ik wel de juiste studie of baan gekozen?' biedt de Utrechtse een coachingstraject. "Ik richt me speciaal op jonge mensen, omdat ik zelf ook nog jong ben. Misschien is het mijn eigen onzekerheid of ik wel serieus genomen word door oudere werknemers. Maar het werkt ook goed, dat ik dezelfde leeftijd heb als mijn cliënten. Ik begrijp waar ze tegenaan lopen en welke vragen ze hebben. Ik heb ze zelf ook gehad."

GEHAD IS HIER HET TREFWOORD, want Otteline heeft met haar coachingspraktijk eindelijk de levensvervulling gevonden die ze zocht. "Ik heb twee studies gedaan, maar het was het nooit helemaal. Ik ben daarna als communicatieadviseur

Coach

Coach Otteline Asselbergs heeft tussen de vijf en de acht gesprekken nodig om je in je loopbaan op weg te helpen. Kosten zijn 55 euro per uur.

gaan werken en daar liep ik tegen hetzelfde aan: de toegevoegde waarde ontbrak voor mij. Het was me te oppervlakkig. Wat ik wel leuk vond, was collega's motiveren in het werk. En ik hoorde van hen dat ik dat zo goed deed." Otteline volgde de coachingsopleiding en besloot een praktijk op te richten die vooral jonge mensen moet helpen de juiste keuzes te maken in hun startende loopbaan. "Iedereen heeft een talent. Met oefeningen probeer ik er tijdens de coachingsgesprekken achter te komen wat de cliënt belangrijk vindt in een baan, én in het leven. Daaruit komt een blauwdruk voor het soort baan en organisatie waar iemand op zijn plek is. "Vaak kiezen studenten voor grote bedrijven, maar weten eigenlijk niet waarvoor ze kiezen. Misschien komt hun talent wel beter tot z'n recht bij een klein bedrijf? Of ze weten niet wat ze willen uit gebrek aan zelfvertrouwen of een verkeerd beeld van zichzelf."

DE COACH IS GEEN TOVENAAR, benadrukt Otteline. "Maar als je open staat om over jezelf na te denken, dan is coaching een probaat middel. Het vereist denkwerk en reflectie om tot een ander plan te komen en samen met een coach is dat wat makkelijker." Zelf vindt Otteline inmiddels ook bevrediging in haar werk. "De feedback van cliënten is buitengewoon. Dat mensen er zo positief over zijn en zoveel baat bij hebben, geeft mij ook weer een goed gevoel."



Online gal spuwen

Coach maakt ook online 'good to go'

SOFA. Coaching hoeft niet per se op de sofa bij de coach. Het kan ook online. Je meldt je aan, zelf of via je baas. Na een kennismakingsgesprek, dat wel fysiek moet plaatsvinden, kan de cliënt voortaan via een afgeschermd gedeelte van de site om raad vragen.

Voordeel is niet alleen het opheffen van reistijd. Maar ook dat een werknemer direct zijn verhaal kan doen en binnen één werkdag respons krijgt van de coach. Dus als er iets vervelends gebeurt in een vergadering, of je raakt steeds in de clinch met die ene stugge collega, kun je meteen je ei kwijt bij de online coach. En volgens de online coach werken adviezen ook het beste, als die kort na een incident worden gegeven.

Met oefeningen om anders naar een situatie te kijken, of eens uit te proberen om op een andere manier te reageren, helpt de coach de cliënten aan de andere kant van de lijn, op weg. Volgens de online coach moet de cliënt na vier tot tien weken weer 'good to go' zijn.

METRO

Web

De Amsterdamse coach Roos van den Born biedt via de website www.decoachonline.nl coaching via het web. Gratts is het niet, het kost 250 euro per week (ex BTW).

Uit vast patroon gestapt

WAT ANDERS. Christel Barnas (31) was een van de cliënten van coach Ottelne Asselbergs van Young People Coaching. Ze is nu met andere ogen op zoek naar een nieuwe baan.

Een coach, waarom?

"Ik had mijn baan opgezegd nadat ik van Haarlem naar Utrecht was verhuisd. Ik verzorgde de presentaties en publiciteit op een architectenbureau. Ik had het er zeven jaar erg naar mijn zin gehad, maar het was tijd voor wat anders. Maar wat? Ik had de coach nodig om overzicht te krijgen. Werken was vanzelfsprekend geworden. Ik zocht antwoord op de vraag: wat wil ik? En daar kon ik wel wat ondersteuning bij gebruiken."

Wat moest je doen van de coach?

"Ik vond het belangrijk dat het klinkte en dat was zo. We hebben veel gepraat en ik moest thuis in bepaalde schema's de dingen die ik belangrijk vind invullen. Mijn interesses, de gewenste werkcultuur en mijn persoonlijke wensen. Pas toen ik alles op papier had gezet, kreeg het een betekenis. Zaken werden helder."

Wat heb je ontdekt aan jezelf?

"Dat ik bijvoorbeeld best voor mezelf wil beginnen. Ik zat daar altijd tegenaan te hikken; wist niet of ik dat wel in me had. Nu denk ik daar anders over, hoewel dat niet meteen morgen hoeft. Ik weet dat ik het in me heb."



Christel Barnas is met andere ogen op zoek naar een baan door contact met coach Ottelne Asselbergs.

Hoe ging je ontdekkingsocht verder?

"Ik heb ook vrienden en familie gevraagd mijn sterke en zwakke kanten te benoemen. Heel spannend, natuurlijk. Ze roemden mijn enthousiasme en wezen me er op dat ik soms te veel hooi op mijn vork neem."

Wat heeft de coaching van Ottelne

Je opgeleverd?

"Ik zweef nu op een realistische wolk. Ik kijk op een andere manier naar mezelf. Iedereen heeft een bepaald ritme en dat is hierdoor doorbroken, waardoor ik uit mijn vaste patroon kon stappen. Het heeft me dichter bij mezelf gebracht. Ik solliciteer nu ook op andere functies en stap met meer

zelfvertrouwen een gesprek in. Ik weet beter wat ik kan en wil en ben minder afwachtend."

Een aanrader?

"Zeker. Als je sport, heb je ook een coach. In je loopbaan heb je dat soms ook nodig."

WIENEKE GUNNEWEG
redactie@metronieuws.nl