



Meer dan motivator DE STARTER EN DE PERSONAL COACH

Een personal coach, is dat niet zo'n man in pak die je aanmoedigt om op blote voeten over gloeiende kolen en versplinterd glaswerk te hollen? Mis, zeggen personal coaches Frank Bruining en Rūna Honig. Personal coaching is een serieus vak. De universiteiten laten de ontwikkeling van persoonlijke vaardigheden links liggen. En dus is er behoefte aan coaches die de starter bij de hand nemen en zelfinzicht bijbrengen. "Wie een personal coach inhuurt, neemt de verantwoordelijkheid voor zijn eigen leerproces."

Verbeter de wereld, begin bij jezelf. Die wijsheid paste personal coach Rūna Honig een aantal jaren terug op zichzelf toe. De juriste was partner en patroon bij een advocatenkantoor en werd regelmatig door advocaat-stagiairs benaderd met verzoeken om bijstand. "Ik had het echter te druk met mezelf," zegt Honig. "Met omzet maken. Nu begrijp ik beter dat het in het begin ontzettend moeilijk is om je staande te houden als advocaat-stagiairs. Er wordt zoveel van je verwacht. En je wordt de hele dag geconfronteerd met je eigen onvermogen."

Dat gevorderde studenten en starters op de arbeidsmarkt het leven niet eenvoudig vinden, is inderdaad een feit. Psychologen op universiteiten en hogescholen krijgen steeds meer studenten over de vloer met psychische problemen. Afgelopen jaar bezochten 4000 studenten een psycholoog met studieproblemen, depressies, angsten en privé-problemen. De werkende Nederlander is ook niet altijd tevreden met wie hij is en wat hij doet. Een kwart van de werkenden laat zich volgens een onderzoek van TC-Dialogue, als telefonisch coachingsbureau niet helemaal onbevooroordeeld, coachen. Onder hoger opgeleiden ligt dit percentage op meer dan dertig procent.

Het aantal personal coaches groeit dan ook sterk. Echt hard turfwerk is er niet, maar er wordt geschat dat er ongeveer 2500 coaches in Nederland actief zijn. Een groot aantal daarvan heeft zich verenigd in beroepsverenigingen, zoals de NOBCO. Sinds enige tijd zijn er ook

diverse keurmerken en opleidingen voor coaches. Overheidsregulering ontbreekt vooralsnog. Wat dat betreft regeren in de personal coaching de wetten van 'het wilde westen'. Rūna Honig werd coach om het probleem dat ze zelf constateerde aan te pakken, en geeft tegenwoordig ook cursussen aan leidinggevenden. Haar bedrijf Honig Coaching B.V., is een erkend opleidingsinstituut van de Orde van Advocaten. Wat haar betreft is het onderwijssysteem, dat teveel focust op kennis en te weinig op persoonlijke vaardigheden, debet aan de opkomst van de personal coach. Personal coach Frank Bruining ziet nog een andere reden: veel Nederlanders raken door omstandigheden verzeild in een situatie die niet ideaal is. "Ik krijg veel vermoeide mensen over de vloer. Zij voelen de frictie tussen wat ze eigenlijk willen en wat ze doen."

roer omgooien, dan er over veertig jaar met een hartkwaal op de intensive care achter te komen dat je het toch anders had willen doen."

Voor starters is een coachingstraject bij Bruining lastig te betalen: hij rekent 300 euro voor een sessie van anderhalf uur. Zelfs het speciale starterstarief (50% korting) voor een eenmalig consult hakt er nog stevig in. Toch krijgt hij zo nu en dan jonge werknemers over de vloer, soms op kosten van de baas. Wat willen zij? Bruining: "Starters op de arbeidsmarkt zitten met hele concrete vragen als: is dit wel het bedrijf waar ik zou moeten zitten? Zingevingvragen krijg ik ook voorgelegd. Ik geef geen pasklare antwoorden. Ik probeer uit te zoeken wat de belangrijkste waarden zijn van de persoon die tegenover me zit."

'Niemand is 'af' als hij van de universiteit komt'

Een sabbatical of een wereldreis zijn weliswaar populair, maar lossen lang niet altijd het probleem op. Bruining: "Zo'n sabbatical heeft alleen zin als je weet wat je zoekt. Voorbeeld: een van je kernwaarden is dat je andere mensen wilt helpen, weer vooruitzicht wilt bieden. Reis dan naar een getto en probeer het uit. Tijdens een sabbatical kun je toetsen, uitvinden wat je echt wilt. Het kan geen kwaad om er vroeg bij te zijn. Beter in de eerste drie jaar van je carrière het

Is iemand graag zorgzaam? Een pionier? Door vragen te stellen haal ik dit naar boven. Dat is het begin."

Het zijn vooral de oudere werknemers die volgens Rūna Honig gekweld worden door zingevingvraagstukken. Starters zitten met vragen als: ben ik wel geschikt voor de advocatuur? "Typisch een vraag die na ongeveer een jaar opkomt. De eigenlijke vraag moet natuurlijk zijn: ben ik wel geschikt voor dit kantoor? >>



'Ik krijg veel vermoeide mensen over de vloer. Zij voelen de frictie tussen wat ze eigenlijk willen en wat ze doen'

Opvallend is ook dat veel jonge advocaten zich afvragen hoe ze zich beter kunnen profileren binnen de kantoororganisatie. Intern en extern doelgericht communiceren is dan ook een onderwerp dat ik oppak met jonge advocaten."

Hoe gaat een coachingstraject in zijn werk? Zakdoeken tevoorschijn en snotteren maar? Honig lacht. "Niets is minder waar. Ik gebruik verschillende methodieken, maar het zakelijke overheerst. Coaching gaat in mijn praktijk

vooral over het veranderen of uitbreiden van je gedragsrepertoire. Meestal beginnen we daarom met het in kaart brengen van de huidige en gewenste gedragssituatie en onderzoeken we wat je belemmert en wat kan helpen om van de huidige naar de gewenste situatie te komen. Tools als de RET (Rationele Effectiviteits Training (cognitieve training), diverse spelvormen en NLP-technieken worden daarbij als hulpmiddel gebruikt. Als ik bezig ben met een onderwerp als communicatie maak ik gebruik van rol-

lenspelen om lastige gespreksituaties te oefenen met de coachees. Daarnaast krijgen coachees 'huiswerk' mee om in de praktijk mee te oefenen."

Bruining: "Soms gebruik ik symboliek. Ik laat mensen een voorwerp uitzoeken in mijn werkkamer. Laat het een steen zijn. Via de metafoor van de steen probeer ik te achterhalen hoe ze over zichzelf denken. Mensen laten de ratio dan even los, zijn niet meer bezig met de indoctrinatie en gewoontewijsheden van ouders en school."

Cognitieve elementen vormen een belangrijk aspect van haar coaching, zegt Honig. Neurolinguïstisch Programmeren (NLP), waarmee gedragsveranderingen worden bewerkstelligd, is echter een allesbehalve onomstreden methodiek. Ook Frank Bruining gebruikt NLP in zijn praktijk. De gangbare opvatting onder wetenschappers en psychologen is dat er geen wetenschappelijke onderbouwing is voor NLP. Niet voor de effectiviteit en

ook niet voor de onderliggende processen die door de NLP-beweging worden geclaimd. Het is pseudo-wetenschap.

Volgens Frank Bruining raakt NLP echter steeds meer geaccepteerd. Hij gaat ook anders te werk dan de Emile Ratelbanden van deze wereld. "Bij mij ligt de nadruk op communicatie en persoonlijke ontwikkeling. Door de juiste vragen te stellen geef ik mensen de tools om op een andere manier naar zichzelf te kijken. Dat kan confronterend zijn. Sommige mensen zijn ook best bang. Welke deurtjes gaat hij open zetten? Maar dat is niet erg. Ik pleeg dus geen interventies en bij mij liggen ook geen hete kolen in de achtertuin." Voor Rûna Honig staat de zin van personal coaching vast. Ze verwijst naar een TNO-onderzoek, waarin nog niet zo lang geleden de duurzame effecten van training en coaching met elkaar werden vergeleken. "Training gaat in de eerste plaats om het opdoen van kennis en vaardigheden," zegt ze. "Coaching gaat een laag dieper. Je werkt op persoonlijkheidsniveau, daardoor heeft het een duurzamer effect."

Daar is wel een gevaar aan verbonden. Juist wanneer in de psyche van de mens wordt geroerd kunnen er ingrijpende emotionele zaken naar boven komen, die de competentie van de coach overstijgen. Wat dan te doen? "Ik treed daar maar tot op bepaalde hoogte in," zegt Bruining. "Als grote problemen als incest en andere trauma's zich openbaren, verwijs ik door."

Rûna Honig erkent dat de grens tussen personal coaching en therapie soms diffuus is. Zij is alert op trauma's en serieuze psychische problemen. Ondertussen ziet zij de jonge advocaten die haar in de arm nemen zeker niet als probleemgevallen. "Er wordt tegenwoordig zoveel geëist van jonge professionals. Je moet zaken als zelfinzicht, communicatie, het nemen van verantwoordelijkheid en het bepalen van je eigen koers, goed in de vingers hebben. Daar ligt de meerwaarde van coaching. Niemand is 'af' als hij van de universiteit komt. In mijn praktijk zie ik vooral de slimmeriken, zij die alles uit zichzelf willen halen. Want wie een personal coach inhuurt neemt de verantwoordelijkheid voor zijn eigen leerproces." <<



ADVOCAAT-STAGIAIR ESTHER DE GEUS: 'Ik heb meer inzicht in mezelf gekregen'

Esther de Geus (26), advocaat-stagiair bij het Rotterdamse advocatenkantoor Van Veelen de Hoop: "Het Young Potential Programma binnen mijn kantoor bood een jaar terug voor het eerst de mogelijkheid om te gebruik te maken van een personal coach. Ik ben van april tot juli 2006 door een externe coach begeleid. Het traject begon met het invullen van een vragenlijst. Daarop kon je aangeven waar je grootste belemmeringen zaten, wat je kracht en je zwaktes waren, en wat je verwachtte van het coachingstraject. De sessies duurden anderhalf uur. In eerste instantie werd mijn persoonlijkheid in kaart gebracht, aan de hand van de enneagram basistypen. Aan de hand hiervan gingen we aan de slag met het teweeg brengen van gedragsverandering, bijvoorbeeld door middel van rollenspelen. Je leert ook je gedachten te sturen. Een soort cognitieve therapie, inderdaad."

"Het uiteindelijke doel was natuurlijk het beste uit mezelf halen. Wat dat betreft denk ik zeker dat de sessies zin hebben gehad. Ik heb meer inzicht in mezelf gekregen en in de manier waarop ik situaties kan beïnvloeden. Dat is als advocaat zeker niet onbelangrijk. Je moet je toch weten te presenteren. Als je pleit wil je je gehoor kunnen overtuigen. Aan dergelijke persoonlijke vaardigheden wordt op de universiteit te weinig aandacht besteed. Of de gedragsverandering blijvend is? Absoluut: in het begin ben je er heel bewust mee bezig. Totdat het een automatisme wordt en de nieuwe gedragspatronen zijn ingesleten. Ik ben alweer een stap verder. Op dit moment volg ik een cursus, die me in staat zal stellen om mijn collega's te coachen."