



"Mijn kracht is mensen zelf te laten onderzoeken waarom ze doen wat ze doen." (Foto: Dirk Karten)

‘Luisterend oor kan al helend zijn’

donderdag 21 mei 08:27 - 2020

-
-
-
-
-

ZAANDAM – De wereld ontwaakt na de intelligente lockdown. Maar in welke wereld komen we terecht? Is er nog werk? Wat voor invloed heet de coronacrisis op ons financiële leven? Kun je veilig het normale leven oppakken? Hoe doe je dat nu je relatie stukliep door maanden op elkaar lip thuiswerken? Loopt de curve weer op? In Amerika is het heel normaal dat je bij dit soort complexe vraagstukken een specialist opzoekt. In Nederland kan een goed gesprek met een specialist voorkomen dat de menselijke geest gaat dwalen en angst regeert. Coaching in tijden van corona; we zochten verheldering bij Titia de Vries van Clarity Coaching uit Zaandam.

Een ding is zeker, de wereld ziet er anders uit zolang er geen vaccin is uitgevonden. Corona confronteert ons met levensvragen. We kunnen ernstig ziek worden. Overlijden. Complete branches storten in. Al met al haalt deze situatie niet het beste in de mens naar boven. We zijn prikkelbaar.

Titia de Vries verheldert met ‘coaching in tijden van Corona

“Je wil niet weten hoe mijn winkelpersoneel soms wordt uitgescholden”, vertelde Maaïke Aarts, franchiseneemster van drie ETOS-filialen. Een kassière van een grote bouwmarkt vertelde dat haar manager zelfs iemand de toegang levenslang ontzegde

vanwege grove beledigingen. Kan een coach de druk van de ketel halen en verlichten?

“Eerst even helder, ik ben geen therapeut”, zegt Titia de Vries resoluut. “Praten met een professional kan je wel inzichten geven om door deze periode heen te komen. Daarom ben ik nu een speciaal coronagesprek begonnen. Juist in deze tijd vind ik het belangrijk elkaar te ondersteunen. Want de maatschappij gaat er echt anders uitzien.”

Levendige ogen, kleurrijke kleding, alerte communicatie: Titia ten voeten uit. De voormalig communicatie-adviseur van Zaanstad mag zich Master Coach noemen door haar accreditatie op het niveau van Master Practitioner (NOBCO/EMCC). Het hoogst haalbare op Europees niveau. Ze is in Engeland bij het prestigieuze instituut Ashridge geaccrediteerd als Executive Coach. Met deze dubbele accreditatie behoort ze tot de top van Nederlandse coaches. Daarnaast is ze personal (mental) coach en begeleidt ze mensen – vooral in het bedrijfsleven - in hun persoonlijke en professionele ontwikkeling.

Een uurtje ‘je hart luchten en zorgen delen’ bij een coach. Wat levert dat mij op?

“Helder krijgen wat je echt wil. En handvatten om dat op de juiste manier uit te voeren. Neem het thuiswerken. Dat kan irritaties opleveren doordat je op elkaar lip zit. De een spreekt zich uit, de ander sluit zich juist van zijn omgeving af. Mijn vraag is dan: hoe communiceer je? Heb je zelf helder wat je wil? Uit je dat op een constructieve manier? Een bezoek aan een goede coach kun je zien als een uurtje voor jezelf. Een manier om je weer op te laden. Een luisterend oor kan helend zijn.”

Titia stelt: “Ik heb de antwoorden niet in hapklare brokken klaarliggen. Coaching is maatwerk. Ik stel vooral vragen. Ik ben objectief. Dat is ook fijn, want ik trek geen partij. Ik kan lief zijn, empathisch of provocatief als dat nodig is. Hoe dan ook: samen gaan we op zoek naar wat er scheelt. Stap voor stap pakken we de regie weer op in je leven. Niet gelijk grote doelen stellen. Met kleine stappen kom je in beweging naar je doel. Mijn kracht is mensen zelf te laten onderzoeken waarom ze doen wat ze doen.”

Helder krijgen waarom je bijvoorbeeld angstig of boos bent geworden door deze coronaellende is één stap. De volgende is: wat kan ik doen om mezelf sterker te voelen? Hoe kan een coach helpen?

“Een goede coach biedt weer perspectief. De stappen naar verandering moet je echter zelf zetten. Dat is niet makkelijk geef ik toe. Ik coach vooral in het bedrijfsleven. Ik ben geen relatiecoach. Maar als we in gesprek gaan, speelt uiteraard altijd de persoon zelf mee. ‘Ik wil iets van de ander, maar dat lukt niet’. En of dat nu een vraag is die thuis wordt gesteld of op de werkvloer, je zal bij jezelf het antwoord moeten vinden. Te vaak zeggen mensen ‘ik ben nu eenmaal zo. Dat is mijn karakter. Onzin. Het gaat om aangeleerd gedrag. En dat kun je veranderen. Als je maar zelf wilt. Hoe? Dat leer je bij een goede coach.”

Met wat voor tools werkt Titia de Vries? Wat is haar geheim?

“Ik heb mijn eigen ‘soepje’ gemaakt van alles wat ik heb geleerd in mijn eigen leertraject en praktijkervaringen”, lacht ze. Om serieus te vervolgen: “Het is jarenlang hard werken geweest om te komen tot mijn huidige niveau van coaching. Zo werk ik graag met Transactionele Analyse. Maar eigenlijk zijn de termen niet zo van belang. Ik wil degene helpen die nu rondloopt met vragen als ‘is mijn baan er straks nog wel?’, ik voel me zo eenzaam zonder collega’s’ of: ‘thuiswerken levert zowel privé als op het werk problemen op in de communicatie’. Samen wil ik onderzoeken wat er scheelt en waar de oplossingen liggen.”

Is Nederland wel klaar voor coaching?

“Jazeker. Steeds meer mensen willen ook groeien in hun ontwikkeling. Soms komen ze heel voorzichtig bij mij met vragen hoe dat moet. Wie de blokkade ‘ja maar, wat zullen ‘ze’ wel van mij denken als ik de hulp van een coach vraag’ neemt, krijg de kans een leuker persoon te worden. Zowel op je werk als voor je partner.”

Geef drie tips om deze coronatijd door te komen!

“Ik ben niet zo van de tips. Want, zoals gezegd, coaching is maatwerk en juist geen advisering. Maar omdat je aandringt: 1. Spreek af wie wat doet thuis om, frustraties te voorkomen. Wie vangt wanneer de kinderen op zodat de ander kan doorwerken? Overleg. 2. Wees eerlijk tegenover jezelf waar je behoeftes liggen. Spreek die uit zonder dat je de ander wat gaat verwijten. Dat levert namelijk weer conflicten op. 3. Zorg dat je iemand in de buurt hebt die onafhankelijk naar je luistert. Doe wat met je gedachten als angst en onzekerheid.”

Wie gebruik wil maken van het speciale corona-coachingsgesprek vindt meer informatie op www.claritycoaching.nl

