

LEREN OVER EIGEN KWALITEITEN IN GRATIS LOOPBAANTRAJECT

‘DROMEN WAARMAKEN SOMS HAALBAARDER DAN JE DENKT’

Ze kwam er via CNV Zorg & Welzijn mee in aanraking, en besloot er vol in te duiken. Fysio- en manueel therapeut Nicole Laagland (44) deed mee aan ‘Sterk in je Werk, Zorg voor jezelf’ en kwam tot verrassende ontdekkingen. *Tekst: Brenda Kluijver*

‘In mijn loopbaan heb ik al heel wat cursussen en opleidingen gedaan: ik ben een nieuwsgierig mens. Jezelf ontwikkelen in je werk en als persoon is voor mij nooit klaar. Het pruttelde al een tijdje, ik wilde graag weer iets doen maar ik had geen idee wat mijn pad nu eigenlijk is. Een vriendin die dit project van CNV Zorg & Welzijn kent, wees mij op Sterk in Je werk en ik dacht: “Och, je kan er alleen maar rijker van worden.” Ik schreef me online in en kreeg al snel een vriendelijk mailtje van de loopbaancoach, die vroeg of ze mij mocht bellen. Het voelde meteen als een samenwerking. Al gauw hadden we onze eerste wederzijdse kennismaking en kreeg ik informatie over het traject. De coach taste eerst voorzichtig af. We stemden onze verwachtingen op elkaar af en ik begon enthousiast te worden. Ik besloot mijn deelname dus daadwerkelijk door te zetten. Het traject bleek namelijk goed aan te sluiten bij mijn situatie. Ik merkte dat ik er zoveel mo-

gelijk plezier en wijze lessen uit wilde halen. Deze zoektocht kon me niet vlug genoeg beginnen.’

OEFENINGEN

‘In een gesprek met de coach hield ze me een kritische spiegel voor: “Je hebt al die opleidingen gedaan, hebt veel werkervaring, je kunt heel veel en dat weet je. Maar wáár krijg jij nou echt energie van?” Met oefeningen in een e-programma, een werkboek en coachingsgesprekken ging ik aan de slag met mezelf. Je denkt dat je je eigenschappen en kwaliteiten goed kent, maar met deze opdrachten kwam ik toch tot nieuwe inzichten. Zo moesten vijf mensen uit mijn omgeving mij kritische feedback geven over hoe ik in mijn werk sta. Ze noemden me een creatief persoon. Zeiden dat ze het jammer vonden dat ik binnen mijn werk te weinig deed met dit aspect van mezelf. Grappig, want ik ben van nature inderdaad creatief.

VEEL ENERGIE

Het voordeel van de oefeningen uit Sterk in je Werk is dat alles op papier staat: een zijdelingse opmerking over je werk hoor je vaker en parkeer je al snel, maar letterlijk lezen wat jij goed vindt aan jezelf en wat anderen over je zeggen, is echt anders. Mensen vonden het leuk dat ik dit traject doorliep. Eén van mijn collega’s, een bedrijfsarts, zei dat ze een beetje jaloers was: ze wilde ook wel meer weten over haar eigen kwaliteiten. Heel eerlijk kijken naar wat je zou willen, geeft overzicht en is leerzaam. Wil je verder met de dingen waarin je minder goed bent? Of wil je juist je goede punten versterken? Ik blijf van dat laatste veel energie te krijgen.’

INSPIRATIEBRON

‘De coach was een klankbord voor me, vroeg goed door, was daadkrachtig en respectvol. Ik voelde me vrij om open te zijn en te dromen over mijn toekomst als zorgprofessional. Dat was ook één van de oefeningen: zonder beperkingen als geld en tijd, heel specifiek je toekomst visualiseren. Je merkt, als je



'Door Sterk in je Werk weet ik welke richting ik uit wil: een opleiding doen tot lifestylecoach.'

je daar echt aan overgeeft, dat dromen soms haalbaarder zijn dan je denkt. Uiteindelijk heeft Sterk in je Werk me gebracht dat ik weet welke richting ik uit wil, namelijk een opleiding doen tot lifestylecoach. Omdat ik dat een mooie aanvulling vind op wat ik als fysio- en manueel therapeut al doe. Ik werk al veel met de combinatie lichaam en geest, maar heb ontdekt dat ik mensen nóg meer wil begeleiden bij het aanbrengen van verbeteringen

in hun leven. Mijn eigen loopbaancoach is daar ook zeker een inspiratiebron in geweest.'

GEEN ANDERE BAAN

'Werk maakt een groot deel uit van je leven en dus ook van je geluk, en daarom heb ik meegedaan aan dit traject. Ik was niet per se op zoek naar een andere baan, ik wilde juist ontdekken hoe ik me in mijn huidige werk nog plezieriger kan voelen. Ik heb mijn loopbaankeuzes onder de loep kunnen nemen en mogelijkheden voor de toekomst afgetaast: ik vond het een verrijking. Het verbaasde me dat een gratis loopbaantraject zo uitgebreid en volwaardig was, het heeft me veel gebracht. Dat komt ook omdat ik er zelf serieus mee aan de slag ben gegaan, heel actief. Ik zou het andere medewerkers in zorg en welzijn zeker aanraden: verruim je blik. Aan de eindstreep heeft ook de patiënt of cliënt er profijt van als hij of zij een tevreden zorgverlener voor zich heeft staan.'

WAT IS STERK IN JE WERK?

Sterk in je Werk is een kort en persoonlijk loopbaancoachtraject. Het is gratis voor iedereen die in zorg of welzijn werkt of daar (weer) wil werken. CNV Zorg & Welzijn is initiatiefnemer van het project en voert het uit samen met de regionale werkgeversorganisaties. Je volgt dit traject dus bij jou in de regio, waar de coaches de werkgevers, opleidingen en andere mogelijkheden goed kennen. Meer informatie en aanmelden op www.sterkinjewerk.nl.