



*Pas als je lichaam en emoties kunt voelen,  
kun je écht bepalen of je loopbaan bij je past*

## **De cruciale rol van lichaam en emoties**

---

Frances van Dinther

Iedere dag begeleiden honderden loopbaanprofessionals hun cliënten naar een passende functie. Vaak wordt succes van een traject alleen afgemeten in termen van plaatsing. En dat is jammer, want het pad dat iemand aflegt op zoek naar een nieuwe functie kan zoveel méér opleveren dan alleen een passende baan.

Wanneer het lichaam en de emoties die zich daarin huisvesten centraal staan in een begeleidingstraject, ervaren cliënten ook een opbrengst in de vorm van balans, kracht en authenticiteit. Een opbrengst die duurzaam is en vaak een leven lang meegaat. Vier coaches en loopbaanprofessionals vertellen hoe ze hun cliënten leren de emoties en het lichaam te voelen, deze te interpreteren en ze vervolgens te managen. Want emotiemanagement is de basis voor psychisch welbevinden.

## **Het fundament bepaalt het psychisch welbevinden**

Het loopbaanvraagstuk is eigenlijk goed te vergelijken met het dak van een huis. Stel, je hebt een baan waarin je steeds meer onvrede of onrust voelt. Je vraagt jezelf af: is dit het werk dat ik wil blijven doen? Ik geloof dat 'mijn dak lek is'; ik zal het wellicht moeten vervangen. Een dak heeft echter onvoldoende houvast als het fundament eronder niet stevig staat. Wanneer je op zoek gaat naar een nieuw dak zonder het fundament aan te pakken, blijft de constructie wankel en zal de oude situatie van onvrede en onrust, ook in een nieuwe functie, weer de kop opsteken.

Het programma 'Uit je hoofd, in je lijf' (UJHIJL) is bedoeld om dit fundament te verstevigen. Het fundament is de kern van wie je bent en bestaat uit je denken en je voelen. Als het denken en voelen in balans is, dan heeft dit direct invloed op het psychische welbevinden. Als het zelfvertrouwen en zelfbeeld eenmaal stevig staan, dan is het plaatsen van een passend dak niet zo ingewikkeld meer. De loopbaancoaches die werken met deze methode bieden hun cliënten een online training aan, die zij in combinatie met het loopbaantraject doorlopen. Of ze beslissen samen met de cliënt om het loopbaantraject uit te stellen tot na de online training. De loopbaancoaches geven aan dat de combinatie met de online training het welslagen van het loopbaantraject ondersteunt: de persoonlijke groei van cliënten gaat sneller, het transitieproces wordt gemakkelijker doorlopen en men kan zorgvuldiger besluiten nemen.

## **Denken en voelen duurzaam in balans**

Om onvrede in de loopbaan en stressgerelateerde klachten in de kern aan te pakken, biedt het online programma een concrete en laagdrempelige oplossing. De cliënt leert op een praktische manier anders met zijn stressvolle gedachten en gevoelens om te gaan. Iedere cliënt doorloopt zes modules waarin gelijktijdig wordt gewerkt aan denken en voelen; beide aspecten komen in de opdrachten en de oefeningen steeds weer aan bod. De training brengt vrijwel direct na aanvang al een stuk rust door de inbreng van gerichte ademhalingsoefeningen. Daarnaast wordt in elke module aandacht besteed aan het herkennen van vaak irreële (pieker)gedachten en het voelen en benoemen van emoties. Door de emoties weer écht te leren voelen en deze via een speciaal ontwikkeld stappenplan te gaan 'managen', leren cliënten zichzelf eerder 'los te maken' van gebeurtenissen. Emotiemanagement voorkomt dat je overweldigd raakt door je emotionele reactie.

Het programma heeft als doel bij te dragen aan een duurzame oplossing door naast het cognitieve aspect – het begrijpen van wat je denkt en doet – ook het gevoelsaspect bij deelnemers 'aan' te zetten. Door de theorie (begrijpen), het observeren (ervaren) en de oefeningen (voelen), wordt 'het leren' integraal aangepakt. Door het online karakter kan men gemakkelijk oefenen, waar en wanneer het uitkomt.

## **Start traject: verstevigen van de basis**

Tijdens een loopbaantraject kunnen zich momenten voordoen waarop je als coach merkt dat je de basis – het fundament van je cliënt – moet verstevigen alvorens je verder kunt gaan. Soms kom je er al tijdens de intakefase achter dat de initiële loopbaanvraag niet de lading van de problematiek dekt. Gezien het verhaal of de indruk die de cliënt je geeft, is er waarschijnlijk meer aan de hand.

Katrien Staelens is loopbaancoach bij de gemeente Uden en heeft daarnaast een eigen bedrijf. Ze herkent deze situatie: "Onlangs kreeg ik een cliënt op

gesprek voor een loopbaantraject. Ze had wel een beeld van de richting die ze uit wilde, maar wilde die verder onderzoeken. Ze had echter niet de energie om daar stappen in te zetten. Daardoor ging ze twijfelen aan haar keuze. Tijdens het intakegesprek bleek dat ze al meer dan een jaar op de 'overleefstand' stond. Ze voelde zich onzeker over haar werk en capaciteiten. Ze ging steeds harder werken, meer controleren, vroeg bevestiging aan de omgeving en haar energie was inmiddels nihil. Een loopbaancoach en een loopbaantraject zouden haar kunnen helpen, zo was de gedachte. Tijdens het intakegesprek merkte ze dat deze gedachtegang niet klopte en dat er iets anders moest gebeuren. Hoe moeilijk het ook voor haar was, eerst werd de rem gezet op haar activiteiten. Pas toen ze zichzelf ruimte en rust kon gunnen, kon ze kijken naar wat er écht nodig was. En daar is de UJHJL-training geschikt voor. Mensen ervaren al gauw verbetering in hun welbevinden, niet alleen omdat ze zich fysiek beter voelen, maar ook omdat ze emotioneel steviger in hun vel gaan zitten. En dat loopbaantraject? Dat komt er zeker, wanneer ze daar echt aan toe is."

### **Loopbaanoriëntatie: aanbrenge van verdieping**

"Ook tijdens de loopbaanoriëntatie, wanneer je met je cliënt op zoek bent naar een passende functie, kan het voorkomen dat er behoefte is aan momenten van bezinning", vertelt loopbaancoach Milca Duetz. "Een optimale match tussen kwaliteit en functie wordt in mijn ogen alleen bereikt wanneer iemand zijn intuïtie kan volgen. Daarvoor moet iemand uit zijn hoofd kunnen stappen en durven voelen wat werkelijk belangrijk is." Zeker als loopbaan(her) oriëntatie volgt na een burn-out, boventaligheid of langere periode van onvrede, is er sprake van onzekerheid. Mensen laten zich dan sneller leiden door hun hoofd, hun angsten en hun zorgen. Dit laat zich vaak ook zien in fysieke beperkingen en veel piekeren.

Duetz vervolgt: "Eén van mijn cliënten was een zeer ervaren accountmanager zakelijke relaties bij een

grote bancaire instelling. Zowel hijzelf als zijn werkgever waren niet meer overtuigd van zijn inzetbaarheid in zijn functie, die steeds hogere eisen aan hem stelde. De emotionele gesprekken met ondernemers waarin hij grenzen moest stellen, vond hij steeds

### **Emotiemanagement is de basis voor psychisch welbevinden**

lastiger en kostten hem steeds meer energie. Dit uitte zich in verminderd functioneren, lagere productiecijfers en fysieke en mentale onbalans. We zijn gestart met een loopbaanheroriëntatietraject met daarnaast de UJHJL-training. De cliënt bleef deels werkzaam in zijn functie, en kreeg ook de kans om andere functies te onderzoeken. Hij verwachtte zelf te kiezen voor een ander werkgebied en dit werd ook met nadruk benoemd vanuit de organisatie. Echter, door de online training ontwikkelde hij zich zodanig dat hij met andere ogen ging kijken naar zijn zoekproces. In plaats van te blijven piekeren, leerde hij om meer nadruk te leggen op 'het voelen' wat iets met hem deed en leerde hij van daaruit bewust te gaan sturen in zijn gedrag. Inmiddels is deze accountmanager weer volledig werkzaam in dezelfde verzwaarde functie. Hij heeft plezier in zijn werk en ziet de activiteiten waar hij eerst tegenop zag nu juist als kwaliteit van zichzelf. Zijn werkgever is blij dat ze zijn waardevolle bijdrage niet zijn kwijtgeraakt."

### **Arbeidsmarktorientatie: jezelf krachtig en authentiek presenteren**

Karin Vos is intern loopbaancoach en trainer van de gemeente Oss en heeft eveneens een eigen bedrijf. Ze deelt de ervaring die ze heeft opgedaan met haar cliënten die zich in de arbeidsmarkt fase bevinden. "Het UJHJL-programma zetten we in deze fase op verschillende manieren in. Allereerst als een persoonlijk online coachprogramma met individuele coachgesprekken ter ondersteuning. Maar het pro-

gramma kent ook een digitaal forum waar deelnemers onderling vragen en ervaringen kunnen delen. Wij gebruiken het om mensen jobsearchmaatjes te geven. Zo kan men elkaar van tips voorzien, spiegelen en sparren en dat werkt zeer stimulerend.”

Vos gaat verder: “Mijn ervaring is dat cliënten in deze fase vaak toch weer teruggrijpen naar oude functies. Dat is vreemd want was het juist niet zo dat dit werk niet paste? Dit is niet aan de orde wanneer cliënten het UJHIJL-programma hebben gevolgd. Denken dat een functie past, omdat je er eerder toch ook zo goed in was, wordt minder dominant. Men heeft geleerd meer te ervaren hoe het nú voelt en van daaruit de juiste keuze te maken. Een cliënt heeft dit onlangs ervaren toen zij een vacature als teamleider zag. Ze besprak de vacature met haar UJHIJL-forummaatje en besloot niet direct te solliciteren maar eerst een oriënterend gesprek aan te gaan. In het coachgesprek vertelde ze dat het bedrijf goed voelde, de nieuwe functie van teamleider uitdagend, maar ook best spannend leek. Beide facetten werden ervaren en onder ogen gezien. Vanuit de organisatie werd haar uitdrukkelijk gevraagd te solliciteren. Door het UJHIJL-traject had ze geleerd om rust te creëren in lijf en hoofd, waardoor de spanning vooraf en tijdens het gesprek minder was. Ook het benoemen van wat je beweegt, wat je zoekt en wat je wilt ont-

wikkelen is iets wat in het gesprek gemakkelijk kon worden verwoord, juist omdat dit in het programma uitgebreid geoefend is”.

### **Meetbaar effect**

Omdat het programma sterk inwerkt op de kern van wie je bent, kan het in uiteenlopende (loopbaan)-situaties en coachvragen worden toegepast, al dan niet onder begeleiding van een van de (loopbaan)-coaches. Bij aanvang van het programma vindt er altijd een nulmeting plaats van de huidige situatie waarbij persoonlijke belemmeringen en klachten worden aangegeven. Aan het eind van het traject worden behaalde resultaten geïnventariseerd. Na toestemming van de deelnemer, kan de effectiviteit van het programma via een digitale uitdraai op grote schaal worden gemeten.

Effectmeting bij klanten van het eerste uur, zij die het programma vier jaar geleden direct na de introductie hebben gevolgd, leert dat het traject daadwerkelijk duurzaam bijdraagt aan de algehele ontwikkeling van een persoon. Het ‘stap-voor-stap’-karakter van het programma, maakt dat iedereen de tijd krijgt om de materie te begrijpen, te ervaren én toe te passen, waardoor het echt duurzaam deel kan gaan uitmaken van het nieuwe gedrag.





### Vijf tips om aandacht voor emoties bij cliënten te stimuleren

Loopt je cliënt vast in zijn traject? Of lukt het je niet goed om de kern te pakken te krijgen? Besef dan dat het 'voelen' altijd een cruciale rol speelt in het verkrijgen van inzicht in de problematiek. Enkele tips om het voelen meer tastbaar te maken bij je cliënt:

- Vraag de cliënt nadrukkelijk naar gevoelens die er op dat moment spelen;
- Nodig de cliënt uit om even bewust te gaan voelen tijdens een gesprek;
- Wijs de cliënt er vriendelijk op als hij een emotie wegdrukt in het gesprek;
- Nodig de cliënt uit om zijn ademhaling en lichaamsreactie vaker te observeren;
- Geef je cliënt lichamelijke oefeningen mee en motiveer hem in de beoefening ervan.



Frances van Dinther

Frances van Dinther is zelfstandig coach bij Leggeloo Consult en begeleidt mensen in het kader van hun (professionele) ontwikkeling. De training 'Uit je hoofd, in je lijf' is vanuit de praktijk ontstaan. Sinds 2013 kunnen coaches worden opgeleid om de training vanuit hun eigen praktijk te geven aan hun cliënten.

[www.uitjehoofd-injelijf.nl](http://www.uitjehoofd-injelijf.nl)

# NIEUWE WEB

- Tijdschrift voor Coaching
- LoopbaanVisie
- Tijdschrift voor Ontwikkeling in Organisaties
- Tijdschrift Positieve Psychologie
- PsychoSociaal digitaal
- De Nieuwe Meso
- Examens

Voordelige  
IP-abonnementen  
voor organisaties

Ruim  
30.000  
unieke  
gebruikers



profession



# SITE ONLINE!

Meer dan  
3300  
artikelen!

Leden NOLOC, NVO2,  
St!R, ICF Netherlands,  
NOBTRA en NVE toe-  
gang tot het hele plat-  
form!

eel begeleiden.nl