

Femke de Coninck: Een stap die ik niet voor mogelijk hield



Femke in haar wandelgebied

Femke de Coninck volgde het wandelcoachprogramma 'Ontdek je Talent' bij onze wandelcoach Tineke Franssen. Femke gaf een onverwachte draai aan haar carrière. Ze vertelt haar eigen verhaal.

Femke de Coninck: *Ik modderde al een tijdje in mijn werk. En nu was ik er klaar mee. Ik had verschillende marketingfuncties bij diverse bedrijven, maar na een tijdje begon er altijd iets te knagen. Ik was vaak moe en in tijden van hoge werkdruk niet zo aardig tegen collega's. Iets wat ik helemaal niet wilde zijn. Vaak dacht ik bij mezelf: is dit het nou? Moest ik hier genoeg mee nemen? Zou er eigenlijk werk bestaan waar ik blij van werd? Ik begon er steeds meer aan te twijfelen.*

Doodmoe

Ik had jaren geleden in het Eindhovens Dagblad een stuk gelezen over wandelcoaching bij Het Coach Bureau. Het ging over het ontdekken van je talent, nieuwe energie krijgen en jezelf ontwikkelen. Het trok meteen mijn aandacht. Telkens wanneer ik vastliep op mijn werk, moest ik aan dat artikel denken. Zou het dan toch mogelijk zijn om met plezier te werken en er niet doodmoe van te worden?

En toen gebeurde het

Ik had een prachtige internationale marketingfunctie, met korte lijnen naar sales en productmanagement. Een baan waar je naar verlangt en iets wat veel marketeers zouden willen. Maar met die baan kwam ook veel verantwoordelijkheid en tijdsdruk. Ik ploeterde met alles

wat op mijn bordje lag. En ondertussen was ik helemaal niet blij met mijn baan. Nee, ik was ontevreden, moe, vond mijn werk niet leuk en voelde me schuldig dat ik niet optimaal kon presteren in mijn werk. De stress liep op.

Een coach hielp me met de drukte. En ik werd wakker. Waar was ik mee bezig? Ik vond mijn werk niet meer leuk. Ik wilde stoppen met mijn vaste marketingbaan. En dat deed ik. Het was meteen een opluchting. Een verademing. Het gaf me ruimte. Er viel een last van me af.

Wandelcoach Tineke

Maar ja, wat moest ik dan voor werk doen? Wat paste dan wel? Ik dacht aan het krantenartikel, zocht contact met Het Coach Bureau en sprak met wandelcoach Tineke. Meteen in het telefoongesprek kreeg ik een goed gevoel. Tineke begreep wat er aan de hand was. We maakten een wandelafpraak.

In de tussentijd kwam er een andere marketingfunctie op mijn pad. Bij een klein bedrijf en ik zou minder uren kunnen werken. Dat paste in elk geval beter bij me en gaf me ook de ruimte aan mijn eigen ontwikkeling te werken.

Vleugels

Tijdens de wandeling met Tineke kon ik ontspannen. Ik genoot van haar nabije aandacht en secure vragen, het begrip en de buitenlucht. Ik wilde inzicht in mijn talenten en ontdekken wat me nu écht plezier gaf. Samen deden we oefeningen om in een andere mindset te komen. Dit gaf me vleugels. Wensen, flow, en een betekenisvolle werkdag, alles kwam langs. Ik had er wel eerder over nagedacht, maar zo buiten was het totaal nieuw.



Vals alarm

Tineke deed me realiseren dat ik op veel zaken zelf invloed heb. Hoe ik de dingen doe en ook waar ik mijn energie aan geef. Ik kreeg inzicht hoe ik met mijn 'vals alarm' om kon gaan: negatieve gedachten, twijfel en onrust. Wat als ik er niet tegen vecht? Wow, dan werd ik er niet meer ongelukkig van. Het houdt me scherp en waarschuwt me dat het onderwerp blijkbaar belangrijk voor me is. Zo vals is dat 'alarm' helemaal niet. Ik leerde met compassie naar mezelf kijken. Ik kreeg weer energie!

Stappen zetten

Ik deed een aantal testen over mijn talenten en werkomgeving. Dat was herkenbaar, bevestigde mij en gaf me vertrouwen. Ik hield van gestructureerd werken, was behulpzaam, theoretisch maar ook pragmatisch. We wandelden en ik knapte steeds meer op.

Wat had ik nodig om me prettig te voelen in werk? Wat waren mijn energievreters en energiegevers? Wat deed juist mij uit de verf komen? Langzaam begon ik inzicht te krijgen in wat ik nodig had om met plezier te kunnen werken. Mijn nieuwe marketingbaan gaf me al meer voldoening en paste beter bij mij. Dat was al winst.

Online-marketing

Met de opgedane rust kon ik beter kijken en ervaren. In mijn vrienden-en kennissenkring zitten veel ondernemers. Zij kwamen geregeld met online-marketing vragen. Ik hielp hen gewoon omdat ik dat erg leuk vond. En dáár werd ik blij van. Het deed me denken aan de energie van mijn studententijd. Toen had ik mijn eigen bedrijf en schreef voor klanten commerciële teksten en bouwde websites. Alles viel op zijn plek. Nu pas zag ik ook dat in mijn huidige marketingbaan ik de meeste energie kreeg van online-marketingvraagstukken. Hier wilde ik verder mee!



Onmogelijke stap

Ik polste mijn ideeën voorzichtig bij mijn partner, familie en vrienden. Tot mijn verbazing reageerden zij vol enthousiasme. Ze hadden al lang gemerkt dat ik blij werd van online-marketing. Haha. Samen met Tineke maakte ik mijn stap haarscherp. Ik wist nu wat ik wilde: Mijn eigen online-marketing bedrijf! Ik help ondernemers en ZZP-ers die tijd tekort hebben, met praktische online-marketing waarmee ze nieuwe klanten kunnen krijgen, hun bestaande klanten beter kunnen helpen en hun naamsbekendheid vergroten.

Het wandelcoachtraject heeft me heel erg geholpen om mijn nieuwe stap te maken. Het heeft me duidelijk gemaakt wat ik graag wil doen, wat ik kan en heeft me vertrouwen gegeven stappen te zetten die ik eigenlijk niet voor mogelijk had gehouden. Ik kan het iedereen aanraden, zeker als je je werk niet meer leuk vindt, het je veel energie kost en je twijfelt of je werk nog bij je past. Je leert jezelf en je talenten heel goed kennen en daar heb je de rest van je (werkende) leven plezier van!

Ik zet nu mijn talenten in om anderen te helpen succesvol te zijn met online-marketing met mijn bedrijf Marketing Handjes!

Dank voor je persoonlijke verhaal. Ben jij, lezer, een mkb-er en wil je je online-marketing voor je laten werken? Kijk dan op de website van Femke de Coninck www.marketinghandjes.com!

Hilde Backus

©2016 Het Coach Bureau



Word je ook moe van je werk en wil je net als Femke de Coninck een stap in je carrière zetten die je energie geeft en waarbij je je talenten inzet en verder ontwikkelt?

Volg het wandelcoachprogramma bij 'Ontdek je talent!' Dit wandelcoachprogramma heeft een heldere, persoonlijke, frisse en authentieke aanpak.

Je ontdekt welke keuzes je wilt maken wanneer je je echte wensen, je talenten, en werkelijke drijfveren in beeld hebt. Je accepteert jezelf zoals je bent en ziet hoeveel energie je in je werk wilt en kunt steken.

Je ontdekt welke kant je uit wilt met je carrière zodat je duurzaam met meer gemak, ontspanning en plezier je talenten inzet en verder ontwikkelt. De natuur helpt je erbij. En jij hervind je levenslust en energie.

Kijk op 'Ontdek je talent' of stuur meteen een mail naar tineke@coachbureau.nl.
Je bent van harte welkom.