

Wandelend stilstaan bij wat me beweegt

Eind maart van dit jaar ontvang ik een mail van Christel die meer informatie wil over de verschillende wandelcoachtrajecten die ik aanbied. Ik stuur haar wat brochures en we spreken af voor een telefonische kennismaking. Christel vertelt haar verhaal en we komen tot de keuze van het traject 'wandelend stilstaan bij wat je beweegt'. Een programma dat zich richt op persoonlijke ontwikkeling, effectiviteit, zingeving en leiderschap.

In april is onze eerste wandeling, de Broekpolder begint in bloei te komen.



Na 6 wandelingen in prachtige weer ronden we in september het traject af. Christel schreef haar eigen verhaal over het wandelcoachtraject.

Is dit nog wat ik wil?

Het is eind 2017 als het langzaam begint te zeuren: dat wat ik allemaal doe, is dat nog wat ik echt wil? Op het werk heb ik het niet meer naar mijn zin en ik merk dat ik anders ben gaan denken over verschillende zaken in het leven, zoals dat dan zo mooi wordt genoemd.

Voorheen was werken mijn lust en mijn leven. Zolang er voldoende uitdaging was, ging ik er vol voor (en misschien zelfs te vol). Daarnaast had ik nog allerlei hobby's, ik was eigenlijk altijd op pad. Maar ik word ouder (en ook wat wijzer) en werk wordt 'gewoon werk' en ik voel mij meer tevreden als ik kan genieten van mijn vrije tijd: gewoon af en toe niets doen.

Vooral mijn werk zorgt nu voor onrust in mijn hoofd. 'Ach', denk ik, 'het zal de jaarlijkse winterdip wel zijn en de laatste maanden van het jaar zijn op het werk altijd gekkenhuis. Een lekkere vakantie en alles komt goed'.

Maar het komt niet goed, het word alleen maar erger. Ik stoor mij aan alles en iedereen op mijn werk. En thuis heb ik eigenlijk nergens zin in. Ik sta echt op het punt om 'gewoon' mijn baan op te zeggen en te zien wat er op mijn pad gaat komen. Maar is dat echt de oplossing of is het vluchten?

Ga op zoek naar een coach!

Mijn leidinggevende merkt het ook, ik ben veranderd, ik ben negatiever en soms zelfs bot. Dat heb ik zelf ook wel gemerkt. 'Maar als ik nu 'effe' op een rijtje kan zetten wat ik wil, komt dat allemaal wel goed', denk ik.

Na een goed gesprek met mijn leidinggevende komen we tot de conclusie dat ik misschien eens samen met een coach moet gaan kijken wat ik wil. Zowel op werkgebied als privé. Ik wil vooral rust in mijn hoofd, misschien kan een coach hier inderdaad bij helpen.

Via internet kom ik bij Tineke. Wandelen en coaching in één, dat is bij voorbaat al een win-win situatie. Wandelen vind ik heerlijk en het idee dat ik niet 1,5 uur in een stoel mijn verhaal hoeft te vertellen lijkt mij erg prettig. Na een e-mail met wat basisinformatie over verschillende trajecten die ik met Tineke kan doorlopen, bespreken we telefonisch wat het beste bij mijn vragen past. We kiezen voor het traject 'Wandelend stilstaan bij wat je beweegt'.



De rode draad: hoe ziet mijn ideale dag eruit?

Ik vind het best spannend om te starten met de eerste wandeling. Maar dat blijkt helemaal niet nodig. Tineke zorgt voor een ongedwongen sfeer en na een eerste kennismaking leidt zij het gesprek en vliegt de tijd om. Wat is het heerlijk om in de natuur te zijn! Het frisse groen, de bloemen die tevoorschijn komen. Het doet me goed.

Ter voorbereiding heb ik al wat vragen ontvangen. Al wandelend kan ik door het doorvragen van Tineke steeds concreter worden met mijn antwoorden. Ik word aan het denken gezet over mijn 'ideale dag'. Als alles mogelijk is, wat zou ik dan doen en met welke mensen om mij heen? Die vraag houdt mij gedurende het hele traject bezig. Het blijkt de rode draad.

Zicht op mijn kwaliteiten

Ter voorbereiding op de volgende wandeling breng ik o.a. mijn leerstijl en kwaliteiten in kaart met behulp van wat testen. Het maakt me duidelijk waarom ik op een bepaalde manier in het werk sta, waarom ik de dingen doe zoals ik ze doe. Het helpt me ook om te zien waar het af en toe 'botst' met collega's.

Tineke vraagt, vraagt door en luistert. Ze geeft me terug wat ze me hoort vertellen, dit zorgt dat ik me bewust wordt van mijn eigen handelen. Ik zie mijn kwaliteiten en valkuilen.

Door de gesprekken met Tineke krijg ik steeds meer de behoefte om feedback te vragen aan mijn collega's. Ik stel mijn eigen vragenlijst samen en vraag al mijn collega's naar wat zij zien als mijn kwaliteiten.

Dat had ik veel eerder moeten doen! Er worden zoveel dingen duidelijk en er ontstaan aanknopingspunten om in gesprek te gaan over verschillende onderwerpen die spelen.



Samen werken

Uiteindelijk word het voor mij steeds duidelijker wat mij beweegt. Het maakt eigenlijk niet uit welk werk ik doe, een goede samenwerking met de mensen/collega's om mij heen zorgen voor plezier in mijn werk. En dat is wat ik mis.

Als trainer ben ik werkzaam door het hele land en mijn collega's zie ik onregelmatig. Door de drukke agenda's werkt iedereen ook in een eigen coconnetje. Dit zorgt voor mijn onrust en frustratie. Met deze eyeopeners wil ik aan de slag. Zelf, met mijn leidinggevende en met mijn team.

Ondertussen zijn we een half jaar verder en zit mijn traject erop. Het heeft mij heel veel inzichten opgeleverd en doordat Tineke regelmatig mijn handelswijze en gedachten spiegelde, zie ik ook beter wat ik zelf kan doen om meer plezier in vooral mijn werk te vinden.

En het mooiste is, doordat ik feedback heb gevraagd aan mijn collega's, blijkt dat ik niet de enige ben die worstelt met de samenwerking in het team.

De samenwerking en informele gesprekken met collega's die ik miste kwamen vanzelf. Ik leef (nog) niet helemaal 'mijn ideale dag', maar de onrust is weg.

Ik weet wat mij beweegt en ik kan er nu naar gaan leven.

En wie weet wat er nog op mijn pad komt!

Nagekomen bericht: een andere baan!

Op het werk is ondertussen iedereen wel bezig met wat hen nu beweegt en de gezamenlijke klank is dat iedereen het teamgevoel mist en de werkdruk te hoog vindt om er samen iets van te maken. Door de drukke agenda's lijkt het alleen ook lastig om dit echt op korte termijn op te pakken. Hierop heb ik toch de knoop doorgehakt dat ik actief moet gaan solliciteren. Wachten op een verbetering gaat voor mij te lang duren.

En het solliciteren heeft resultaat: ik heb afgelopen maandag gehoord dat ik ben aangenomen als adviseur crisisbeheersing bij een grote landelijke organisatie.

Christel, bedankt voor het vertellen van je verhaal!

Ben je geïnspireerd geraakt?

Wil je ook onderzoeken wat jou beweegt?

Mail of bel me voor een vrijblijvende telefonische kennismaking.

info@tinekefranssen.nl

©2018 tineke franssen