

Wat is loopbaancoaching?

Loopbaancoaching helpt bij het resultaatgericht behalen van doelen, vermindert stress en helpt bij het omgaan van moeilijke situaties op het werk. In de kern komt loopbaancoaching er op neer dat jij op een professionele manier ondersteund wordt in de ontwikkeling van jezelf in je loopbaan. Het draait dus om jou als persoon en jouw persoonlijke ontwikkeling. Een loopbaancoach helpt je om inzicht te krijgen in wat goed gaat in je werk en hoe je dat nog verder kunt verbeteren. Inzicht is de eerste stap naar zelfverbetering en helpt je om jouw ambities in je baan te bereiken.

Maar, wil je echt een effectief resultaat behalen, dan zal het coachingstraject aan een aantal voorwaarden moeten voldoen. Zo moet je zélf gemotiveerd zijn om je te ontwikkelen en moet er een helder leerdoel zijn. Want wil je je ambities realiseren, dan moet je natuurlijk wel wéten wat je ambities zijn.

Wat kan loopbaancoaching voor mij betekenen?



“Ik heb het gevoel dat ik voortdurend op mijn tenen loop...ik zie door de bomen het bos niet meer!”

Een loopbaancoach helpt je zoals gezegd dus om je ambities in je loopbaan te realiseren. En ambitie, dat heeft een positieve insteek: je wil jezelf verbeteren, want je wil een volgende stap maken in je loopbaan. Het kan ook zijn dat je in je werk tegen problemen aanloopt, bijvoorbeeld een te hoge werkdruk, moeite hebben met het stellen van je eigen grenzen of voortdurend problemen hebben met je manager. De loopbaancoach helpt je om je vragen of problemen te vertalen naar een leerdoel waar je aan gaat werken. Dat kan bijvoorbeeld zijn dat je op jezelf leert varen zodat je niet afhankelijk wordt van elke gril die jouw werkgever aanneemt en vertrouwen krijgt in je uniekheid en toegevoegde waarde op de arbeidsmarkt.

Hoe vind ik een goede coach?

In een succesvol coachtraject is er sprake van een “klik” tussen jou en je coach. Je ervaart steun van je coach en er is sprake van onderling vertrouwen. Als er geen vertrouwen is, bijvoorbeeld omdat je denkt dat je coach vertrouwelijke informatie aan je werkgever doorspeelt, dan is de veiligheid in het geding. Er is dan geen ruimte voor een open dialoog en dat is uiteindelijk dodelijk voor de effectiviteit van het coachingstraject. Jij en je coach zijn en blijven op ieder moment gelijkwaardig.

Een goede coach zal je niet vertellen wat je moet doen of hoe je iets moet doen. Een coach ondersteunt je, maar neemt niet de leiding. De enige die weet wat goed voor jou is, ben je uiteindelijk zelf.