

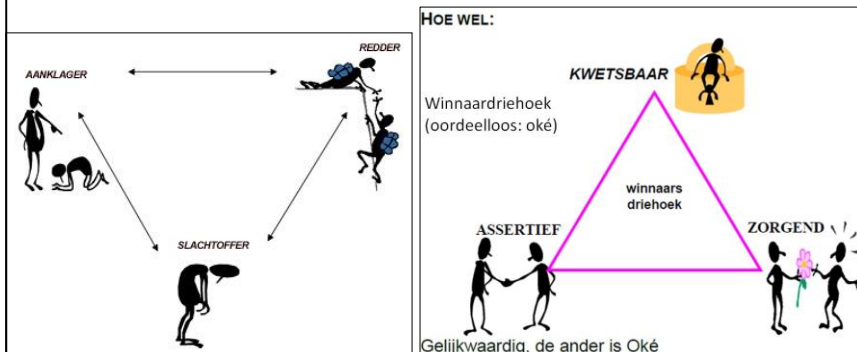


Van slachtoffer naar schepper van je eigen situatie.

Een paar weken geleden keek ik naar “Holland’s Got Talent” en zag hoe de kleine Daniël met zijn mooie, moderne dans een plek veroverde in de finale. Hij liet met zijn dans zijn gevoelens zien over de tijd dat hij gepest was. Ontroerend mooi en hoe gedurfd kwetsbaar. Na afloop zei hij dat het wel moeilijk was om dit via zijn dans weer te beleven, maar aan de andere kant wist hij dat hij er bovendien had kunnen stijgen. Dit was zo herkenbaar voor mij! Ook ik ben veel gepest op school en daar werd ik erg onzeker van. Bij mij heeft het wat langer geduurd alvorens ik daar bovendien kon stijgen, maar het is me gelukt! Nu heb ik een eigen coachbedrijf en help ik mijn cliënten om net als ik van een “klein Angeliekje” te groeien naar een “sterke Angélique”. Ik leer mijn cliënten vanuit de winnaarsdriehoek dat zij zich kwetsbaar, zorgzaam en/of assertief mogen opstellen. In deze soms harde wereld wordt er af en toe raar naar kwetsbaar gekeken, maar het getuigt juist van lef om jezelf zo te laten zien en er zelf voor te zorgen dat jij je doel bereikt. Zo vind ik spreken voor groepen nog steeds spannend, maar ik ga deze uitdaging keer op keer aan als ik bijvoorbeeld een training timemanagement geef. Voel jij je regelmatig erg onzeker en wil je niet langer slachtoffer zijn, maar schepper van je eigen situatie? Of heb je een werknemer die wel wat assertiever mag worden? Neem dan eens contact met mij op; ik kan helpen. (PS: Daniël eindigde in de top 3!)

Waar zit jij?

In mijn intro benoemde ik hem al; de winnaarsdriehoek. Ik werk daar veel mee in mijn praktijk, want er is ook een andere kant van de medaille en dat is de dramadriehoek. In de dramadriehoek zitten de volgende types: de ‘redder’ (iemand die altijd de verantwoordelijkheid overneemt van de ander), het ‘slachtoffer’ (dat hoeft ik denk ik niet uit te leggen) en de ‘aanklager’ (hij weet het altijd beter). In de winnaarsdriehoek zitten de tegenovergestelde types: het ‘zorgzame type’ (die alleen vraagt waar jij hulp bij nodig hebt), de ‘kwetsbare’ (die vraagt: “kun jij mij hierbij helpen, de rest kan ik zelf” en dus absoluut geen watje is) en het ‘assertieve type’ (die jouw mening ook belangrijk vindt en zegt: “ik vind dit en wat vind jij?”).



Herken jij jezelf of misschien die collega? Kortom, in welke driehoek zit jij?



Gesterkt door aangeleerde vaardigheden weer met plezier en in balans aan de slag.

Eind maart sloot ik een coachtraject af met een directiesecretaresse bij een technisch bedrijf. Zij was arbeidsongeschikt na een periode van overbelasting en samen gingen wij aan de slag om haar weer arbeidsgeschikt te maken en vaardigheden aan te leren om een terugval in de toekomst te voorkomen. Op LinkedIn schreef Renée na afloop een aanbeveling en hieronder volgt een stukje: “Angélique heeft het vermogen om zeer goed te luisteren, te onthouden wat haar verteld wordt en kan zich goed verplaatsen in de situatie van haar cliënt. Vanaf sessie 3 werden daardoor mij concrete tools aangereikt om sterker te worden in mijn eigen situatie. Een voorbeeld daarvan: door de oefening Cirkel van Invloed en Betrokkenheid heb ik geleerd om, voordat ik iets naar me toe trek, eerst te beoordelen of het iets is wat mijn verantwoordelijkheid is en of ik de situatie kan beïnvloeden of niet. Dit helpt mij om nieuwe overbelasting te voorkomen. Aan het einde van dit begeleidingstraject voel ik me gesterkt door de aangeleerde vaardigheden, die mij helpen om mijn werk weer met plezier en in balans uit te voeren. Ik beveel Angélique van harte aan in geval van dreigende overbelasting of bij re-integratie na een burn-out”. Lees de volledige aanbeveling op [LinkedIn](#). Renée, dank je wel voor je mooie aanbeveling. Leuk om dit samen met jou te doen en fijn dat je weer met plezier aan de slag bent!

Met glans geslaagd!

Onlangs mocht ik een tweede groep medewerkers bij Machinefabriek Bolier in Dordrecht trainen op het gebied van Timemanagement. Op 26 juni was de terugkomochtend en gingen we volop aan de slag met diverse cases. Na afloop kreeg iedereen een deelnemerscertificaat, want ze waren allemaal met glans geslaagd. Leo, Jacqueline, Marten Jan, Carla en Crijn bedankt voor jullie inzet!



Het gaat er niet om te prioriteren wat er op jouw to-do-lijst staat, maar om jouw prioriteiten op jouw to-do-lijst te zetten en te bepalen ‘moet dit nu’?

Tips of opmerkingen?

Veel plezier met mijn Blog & Update; deel hem gerust met anderen. Heb je tips of opmerkingen? Je kunt mij bereiken via info@amgcoaching.nl of bel 06-18326153.

Wil je je afmelden of aanmelden voor het ontvangen van mijn “Blog & Update” in jouw persoonlijke mailbox stuur dan een mailtje naar info@amgcoaching.nl.