

# Aan het roer van je eigen leven

In de roaring twenties van deze eeuw zijn zoveel coaches actief, dat we soms jeuk krijgen van alleen al het woord. We coachen wat af en echt niet alleen op de hockey- en voetbalvelden van onze kinderen. Er zijn slaap-, mental-, zwangerschaps-, gezins-, opruim-, budget- en coachcoaches. Google het maar eens. Veel mensen helpen anderen graag vooruit en dat is natuurlijk mooi. Er is echter altijd keuze tussen een ervaren gecertificeerde en professionele coach en iemand die dat niet is. Mirjam van Wijngaarden behoort tot de eerste categorie.

TEKST: KARIN VAN BERKEL | FOTO'S: EDDIE MOL

**D**e in Veldhoven woonachtige talent- en toekomstcoach is human resource-adviseur en studeerde arbeids- en organisatiepsychologie. Mirjam kent de effecten van (loopbaan)keuzes uit eigen ervaring en weet hoe het is om opnieuw inhoud te moeten geven aan je levensloop. „Het doormaken van een veranderingsproces gaat je niet in de kouwe kleren zitten.” Het klappen van de zweep is haar bekend, wil Mirjam maar zeggen.

Praten over je toekomst, over wat het leven met je doet en hoe je de dingen kan duiden: dat kan lastig zijn. Tijdens Mirjams programma's over talent- en toekomstontwikkeling is er niets vaag of zweverig aan het interpreteren van die onderhuidse gevoelens. „Volgens mij hebben we het juist dan over hetgeen waar het over moet gaan.” Zelf was Mirjam altijd al een 'helper' en was ze vrijwilligster bij dak- en thuislozen en in een verzorgingshuis. Haar eigen leerpunt was dat ze ook aan zichzelf mocht denken en niet altijd een ander voorop moest te stellen. Glimlachend: „Het blijft mijn aandachtspunt.”

Maar hoe leer je een ander nadenken over talenten, competenties en de toekomst? Hoe steekt haar programma in elkaar? Geef je in een gesprek aandacht en erkenning aan de problematiek van de cliënt, beweeg je vervolgens een beetje mee, reik

je af en toe een zakdoek aan, laat je betrokkene zelf de antwoorden bedenken om vervolgens een stappenplannetje te maken? Mirjam schudt het hoofd: „Zo'n stappenplan is een prima idee hoor. Maar het zegt niets over hoe je nieuwe inzichten verwerft, omgaat met belemmeringen, keuzes maakt en hoe jij tenslotte bewust wordt van wat je wilt en kan.”

‘Vroeger gaf mijn baan me energie, maar nu lijkt werken me uit te putten. Ik ben bijna afgestudeerd, maar vraag me nu al af of ik de juiste opleiding heb gevolgd. Is dit het nou: een man, een kind, een hond, een huis en een baan?’

Bovenstaande vragen, en soortgelijke, stellen cliënten aan Mirjam tijdens de individuele tweedaagse sessies, waarin zij meer inzicht willen krijgen in hun kwaliteiten, beweegredenen en doelen. Ze willen 'iets' anders, zakelijk en/of privé en hopen met Mirjams begeleiding meer grip op hun toekomst te krijgen. Mirjam heeft er inmiddels haar beroep van gemaakt mensen te helpen uit hun statische mindset te komen.

„Ik ga zowel cognitief als intuïtief te werk. Na het volgen van het tweedaagse talentprogramma ontdekken deelnemers vaak dat zij qua werk helemaal niet meer op hun plek zitten. Of dat zij een specifieke opleiding volgden omdat zij meenden dat dit van hen werd verwacht.





Soms ook hebben zij ontdekt hoe het komt dat ze met alles wat ze hebben helemaal niet (meer) gelukkig zijn.”

Mirjam startte in 2018 haar eigen onderneming: Van Wijngaarden Talent & Toekomstontwikkeling. Ze is gecertificeerd talentcoach en daardoor mag ze werken met de talentenscan, een objectieve tool die aanleg en bekwaamheden in beeld brengt.

Ze vertelt: „Talenten en competenties versterken elkaar en het mooiste is wanneer deze in elkaars verlengde liggen. Met behulp van een talentenscan, die ook wel Me-4 all Talentscan wordt genoemd, breng ik in korte tijd kwaliteiten en potentieel letterlijk in beeld. De intuïtieve antwoorden op de vragen komen van de cliënt; de scan geeft zicht op het on(der)bewuste en dus ook op hetgeen wat hij of zij niet kan of wil vertellen. Uit al die input ontstaat de rode draad. De analyse is altijd haarscherp. Zonder uitzondering en zonder abracadabra.”

Volgens Mirjam geeft de heldere informatie (nieuwe) inzichten in wat je meent dat hoort, maar brengt het ook duidelijkheid over wat je nog meer wilt. „Dan zijn we bij de kern.”

Met een zekere moeiteloosheid krijgt de coachee vervolgens steeds meer voor ogen wat hij of zij wil en hoe hij of zij in elkaar steekt. „Heel bijzonder zijn altijd de momenten waarop iemand zich ervan bewust wordt waarom processen op een bepaald moment steeds stagneren. Of wanneer hij of zij zich realiseert dat dromen altijd zijn weggerationaliseerd. Confronterend is dat. Vaak ook emotioneel. Onwillekeurig dwalen mensen vaak wat af van zichzelf en in eerste instantie zoeken ze oorzaken van die vervreemding aanvankelijk eerst buiten zichzelf. Maar om je eigen pad te kunnen volgen is het belangrijk te weten wat jouw intrinsieke motivatie is en over welke competenties jij beschikt. Pas dan kom je te weten -en kun je worden- wie je bent. En daarover gaat het wanneer je door mij gecoacht wordt.”

Aan de Eindhovensebaan, nabij de Oerlesche bossen, houdt Mirjam praktijk. De mensen die bij haar aankloppen komen uit het bedrijfsleven of als particulier. Eén van hen is Niamh Beune, een dertiger die vastliep in haar leven. „Dat had ik zelf niet echt in de gaten. Alles ging bij mij op de automatische piloot. Daar confronteerde mijn partner mij mee. Hij had eerder al de tweedaagse sessie bij Mirjam gevolgd en dacht dat het wellicht ook iets voor mij zou zijn. Daar stond ik open

voor, want ik voelde wel dat er iets moest gebeuren. Ik wist alleen niet wat.”

Niamh: „Bijzonder hoe ik in no-time mijn hele levensverhaal aan Mirjam vertelde. Maar dat was goed. Zij toonde daadwerkelijke interesse, stelde voor mijn gevoel de juiste vragen en daardoor zag ik dat ik grenzen had overschreden. Ik ben altijd teveel bezig geweest met het voldoen aan andermans verwachtingen. Ergens diep vanbinnen wist ik dat wel, maar ik vond tot dan toe niet de kracht om het een halt

## ‘WANNEER ZE ZELF (WEER) AAN HET ROER VAN HUN LEVEN STAAN, ZIJN ZE NIET MEER AFHANKELIJK VAN HETGEEN HEN OVERKOMT’

toe te roepen. Ik heb altijd vanuit angst keuzes gemaakt. Dat paste eigenlijk nooit bij mijn hartsverlangens. Mirjams liefdevolle schop onder mijn kont, laat ik het zo maar noemen, zorgde ervoor dat ik nu voor mezelf heb gekozen. Dat was eng, ja, maar ik heb het wel gedaan. Het waren bijzondere dagen, zonder afleiding en met een mooie balans tussen inspanning en ontspanning. Ik heb mijn Plan van Aanpak geschreven, het laatste onderdeel van de tweedaagse en sta nu aan het begin van een nieuw proces.”

Mirjam weet heel goed wat ze te bieden heeft. Ze wil, en weet vrijwel altijd, het beste uit mensen te halen. Daarom biedt ze nu, onder meer, ook outplacementtrajecten aan. Die duren wat langer: een traject wordt afgerond na gemiddeld drie maanden. Het tweedaagse traject, de talentenscan en diverse andere professionele tools maken ook hier prominent deel uit van het proces, want de methode heeft zich inmiddels ruimschoots bewezen. „Ik zie vaak dat deelnemers na het varen van deze koers hun talenten veel beter gaan benutten en hun toekomstplannen duidelijker neer durven te zetten. Wanneer ze zelf (weer) aan het roer van hun leven staan, zijn ze niet meer afhankelijk van hetgeen hen overkomt. En dat voelt altijd goed.”