

rate Policy.
de in te schakelen
t, coacht en faciliteert de
t (complexe) projecten.
elijk en volgens de gestelde
in gerelateerde prijsopbouw.
ierbij behorende

es, kostprijsanalyses en
e daaraan gerelateerde
s zoals o.a. UAV, UAVTI, SR,

itae naar:
2, 1100 DM Amsterdam Z.O.

88 17
estemming om uw gegevens

ceptuele denkers die complexe
in korte tijd kunnen doorgron-
den die toegewijd, betrokken
klantgerichte instelling te werk
t uit naar professionals van
PARTNERS werkt met multi-
work en kennis delen staat cen-
tijd en aandacht aan persoonlijke
eling. Wij bieden aantrekkelijke
arbeidsvoorwaarden en de moge-
werken.

oor meer (inhoudelijke) infor-
op onze website: www.mxi.nl.
adt er onder meer een uitgebrei-
schrijving van onze aandachts-
den, diensten en sectoren.

of mail je brief en curriculum
binnen twee weken naar:
PARTNERS, t.a.v. Agnes van
, directiesecretaresse,
us 1179, 3800 BD Amersfoort,
(33) 4 220 220,
(33) 4 220 221,
l.van.veluw@mxi.nl,
mxi.nl

Organisatie: Glen de Vroede
Tarief: gratis
Cijfer: 7

'Is het misschien faalangst?' vraagt Glen. Ik aarzel. Mijn collega's, inclusief de chef, krijgen immers dit stukje onder ogen. Uiteindelijk geef ik toe dat het deels inderdaad faalangst is. De klanten van Glen de Vroede, een slanke, overduidelijk kerngezonde dertiger, hebben meestal een echte burn-out. Profvoetballers, beursjongens en managers belanden huilend op de witte bank in zijn woonkamer in Almere. Mijn probleem is wat minder urgent. Ik heb de neiging te laat aan mijn stukken te beginnen, waardoor ik uiteindelijk nachten doorwerk in combinatie met koffie en heel veel sigaretten. De dagen daarna heb ik nodig om bij te komen. Geen bijster productieve werkwijze, beseft ik zelf. 'Je hebt maar één accu in je leven. Als je dit werk wilt blijven doen, ook over tien of twintig jaar, zul je meer balans in het leven moeten vinden. Op de manier waarop je nu werkt, is die accu veel eerder

van collega's en vakgenoten? Niet de beste motivatie, vindt Glen.

Ik moet meer waardering voor mijzelf hebben en vooral eigen keuzes maken. 'Alles begint met een gedachte. Wat je nu bent, is een gevolg van keuzes die je hebt gemaakt. Niet van toeval of van anderen.' In anderhalf uur vertel ik veel meer dan ik van plan was. Leuk, maar ik had van een mindand bodycoach iets spirituelers verwacht. Zeker toen ik de serene woonkamer in liep en op zijn website al gelezen had dat hij jarenlang aan Aziatische vechtsporten had gedaan. 'Het gaat om het gesprek. Jij moet een balans vinden in je leven. Mijn spiritualiteit is niet belangrijk voor jou', zegt Glen. En die massage dan? 'Ik ben fysiotherapeut, maar die massage is niet zo belangrijk. Het is het toetje', zegt Glen. Voor mijn probleem is een gesprek voldoende. Na twee uur sta ik weer buiten. Mét het idee dat ik vaker langs de snelweg stil ga staan om te bedenken waar ik eigenlijk mee bezig ben. Maar zonder toetje.

Meer informatie: www.mindandbodycoach.nl

Vraag: hoe verdraag ik kritiek op mijn kinderen?
Redacteur: Roos Kuiper
Trainer: coach met programma voor werkende moeders
Organisatie: CIC Company
Tarief: 200 euro per sessie van anderhalf tot twee uur
Cijfer: 8

Morgen heb ik een crèche-gesprek. Ik verwacht dat ze daar allerlei kritiek gaan uiten op mijn kind, dat de laatste tijd nogal vaak schijnt te slaan en slecht luistert. Ik heb onrustig geslapen en voel me behoorlijk gestrest als ik op me op de sofa laat zakken in het kantoor van Caroline Serré. Bij haar coaching maakt Serré gebruik van de Voice Dialogue, 'een methode waarbij je op zoek gaat naar de subpersonen in je hoofd'. 'Je hoofd is te vergelijken met een bus waarin verschillende passagiers meereizen. Allemaal hebben ze wat te vertellen, maar er is er vaak één die het hoogste woord voert.' Ze verwijst naar het befaamde stemmetje in je hoofd. Mensen hebben vaak een kritische stem, een perfectionistische stem of een beschermende stem. 'Als je een beetje die stemmen leert kennen, dan krijg je meer grip op je beslissingen', zegt Serré. Wie spoken er in mijn hoofd rond? Na een korte ontspanningsoefening vraagt ze of ik een stukje op wil schuiven op de bank. Ze wil praten met het kind Roos. Nou vooruit dan maar. Ik roep het

gevoel uit mijn jeugd op, en beantwoord vragen als: hoe voelt het kind in mij zich? Wat wil het kind in mij graag? Al heel snel wordt duidelijk dat dit kind een nogal bangig typetje is, dat veel behoefte heeft aan warmte. Vervolgens moet ik weer een stukje opschuiven op de bank. Nu stelt Serré vragen aan de moeder in mij. De moeder in mij is speels, creatief, gaat sterk op haar intuïtie af en trekt zich weinig van anderen aan, hoor ik mezelf tot mijn verbazing zeggen. Geloof ik dit echt?

We constateren dat ik bij kritiek vooral de stem van het kind (dat angstig is, wil weglopen) hoor. 'Probeer die moeder eens op te roepen, als je morgen in het gesprek zit', zegt Serré. De volgende dag roep ik natuurlijk niets op, maar heb ik wel een ontspannen gesprek met drie crècheleidsters en een pedagoge. Deze coach was precies het steuntje dat ik nodig had.

Meer informatie: www.ciccompany.nl

Zie www.intermediair.nl

Ga te rade bij *Intermediairs* eigen 'coach':
loopbaanadviseur Els Ackerman.
www.intermediair.nl/loopbaan/werk_leven/vraagindex.htm