

Geluk kan je bestellen- Yvonne Schmitz over coaching

Werk en privé worden vaak gezien als twee verschillende dingen. Toch zijn ze onlosmakelijk verbonden. Yvonne Schmitz, trainer en coach bij Blanco, weet hier alles van. Dagelijks helpt zij mensen, van schoonmaker tot manager, met werkproblemen én persoonlijke strubbelingen. Wat doe je bijvoorbeeld als je niet goed meekomt op je werk? Ruzie hebt met je leidinggevende? Het overzicht kwijt bent? Yvonne: “Coaching is heel gelijkwaardig. Voor hetzelfde geld zit ik aan de andere kant van de tafel.”

Zieke patiënten

Yvonne begon haar loopbaan als psychiatrisch verpleegkundige. Bij verschillende instellingen werkte ze met mensen aan gedragsproblemen en angst- en dwangstoornissen. Heftig? “Soms wel,” vertelt ze. “Maar vooral interessant. Ik heb in die jaren enorm veel geleerd over mensen en al hun patronen.” Toch was ze na verloop van tijd toe aan iets anders. “Ik had vaak het gevoel dat de nadruk op het ziek-zijn lag in de psychiatrie,” legt ze uit. “Patiënten werden vooral geconfronteerd met wat ze niet konden. Terwijl mensen in mijn ogen juist tot heel veel in staat zijn.”

Verder dan werk

Met die visie maakte Yvonne de overstap naar coaching. Samen met haar man Onno startte ze een trainingsbureau, dat later met een andere organisatie samensmolt tot het huidige Blanco. Als trainer en coach richt ze zich op de persoonlijke begeleiding van mensen die ondersteuning nodig hebben. In hun werk, maar ook in hun privéleven. “Mensen die bij mij aankloppen, zitten vaak niet lekker in hun vel,” legt Yvonne uit. “Dat gaat altijd verder dan een werksituatie. Door in te zoomen op een werkprobleem, komen ook andere dingen boven tafel.” Zo krijgen mensen inzicht in hun ingesleten patronen en gedragingen. Samen met Yvonne gaan ze vervolgens aan de slag om die te doorbreken.

Concrete handvatten

En dat is niet makkelijk. Patronen heb je immers vaak al je hele leven. Zelfs als je nieuw gedrag hebt aangeleerd, val je nog weleens terug in een oude gewoonte. Coachingstrajecten duren bij Yvonne daarom gemiddeld een jaar. Kort genoeg om concrete doelen te behalen, lang genoeg om bij te sturen als het misgaat. Eens in de zoveel weken gaat ze met de cliënt om tafel. Samen formuleren ze doelstellingen en werken ze een stappenplan af. Yvonne maakt hiervoor gebruik van de beproefde Blanco coachingsmethode. “Coaching biedt brede ondersteuning, maar is tegelijkertijd heel praktisch,” vertelt ze. “Juist daarom is het zo effectief. Je krijgt niet alleen nieuwe inzichten, maar ook concrete handvatten om aan de slag te gaan.”

Geen hulpverlener

Haar rol als coach is die van sparringpartner. “Ik ben geen hulpverlener meer,” legt Yvonne uit. “Mijn cliënten zijn ook geen patiënten. Ze hebben een onafhankelijk persoon nodig die met ze meekijkt en ze een spiegel voorhoudt.” In haar werk onderscheidt ze verschillende types. Zo zijn er mensen die snel in de weerstand schieten als ze kritiek krijgen. Anderen worden juist agressief, of kruipen in hun schulp. “Als je je bewust bent van de manier waarop je reageert, kan je besluiten het anders te doen.” En dat heeft niet alleen invloed op je eigen leven; het verbetert ook de samenwerking met je team, leidinggevende of je partner thuis. En daarmee is de cirkel rond.

Confronterend

Of ze confronterend is? “Ja!” antwoord ze direct. “Dat is ook nodig. Mensen hebben al snel de neiging om de verantwoordelijkheid af te schuiven op andere mensen of omstandigheden. Daarom moet ik soms even inbreken en vragen: had jij het zelf ook anders kunnen aanpakken?” Eigen verantwoordelijkheid is een belangrijk thema in haar gesprekken met mensen. “Je moet het uiteindelijk zelf doen,” legt Yvonne uit. “Dat doe je door kritisch naar jezelf te kijken en goed na te denken over de keuzes die je maakt.” Denken in mogelijkheden dus? “Precies,” zegt ze. “Richt je op het positieve en op de dingen die wél goed gaan. Dan dwing je een betere werksfeer of relatie af. Geluk kan je bestellen.”

Geboren bemiddelaar

Goede coaching begint bij goede zelfkennis. Zo weet Yvonne dat ze een geboren bemiddelaar is. “Ik ben invoelend en doortastend,” vertelt ze. “Het voor mensen willen zorgen zat er al vroeg in.” Maar ook haar mindere kanten heeft ze helder. “Als ik het heel druk heb, heb ik de neiging om dingen voor me uit te schuiven,” lacht ze. “Dat weet ik van mezelf, en juist daarom probeer ik meteen aan de slag te gaan.” En juist daar zit de kracht van coaching, als je het Yvonne vraagt. “Coaching is heel gelijkwaardig. Ik ben ook een mens. Voor hetzelfde geld zit ik aan de andere kant van de tafel.” Het gaat er dus vooral om dat er een onafhankelijk persoon met je meekijkt. Niet iemand die de volmaaktheid zelve is, maar iemand die weet hoe je met kleine aanpassingen weer op het goede spoor komt. Zodat je niet alleen een goede relatie opbouwt met je leidinggevende, collega’s en partner, maar toch vooral met jezelf.

blanco-coaching.nl

Yvonne Schmitz
0655726406