



COACHEN NIEUWE STIJL

With a little help from my friends

Tekst: Julia Stoel-Iegro
Fotografie: Alexandra Prager

Het boek schrijven waar van je altijd al vond dat het er moest komen, je baan verruilen voor een nieuw leven als ondernemer: om dromen waar te maken heb je lef nodig. En een flinke dosis support uit eigen (vrienden)kring, aldus *life coach* Julia Stoel-Legro.

Een nominatie voor een Photo Academy Award, een goedverkopend boek en een finaleplaats in NRCV's 'Una voce particolare', zeg maar de 'X-factor' voor klassieke muziek. Wat hebben die drie met elkaar te maken? Het zijn alle drie wapenfeiten van de YES!Sisters, een groep vrouwen die mijn steun en toeverlaat zijn bij het waarmaken van mijn dromen, op werk- én privéterrein. Het is een groep van tien energieke, creatieve en ondernemende vrouwen, met ieder een unieke droom. Variërend van een baan als 'personal trainer to the stars' of wereldberoemd operazangeres worden, tot een nieuw bestaan opbouwen in een Canadees vissersdorp. Sinds 2006 komen we elke drie maanden bijeen op een inspirerende plek (vaak bij het Westergasterras in Amsterdam dan wel het strand van Bloemendaal aan Zee). Dat doen we niet voor de gezelligheid, maar omdat we onze dromen willen omzetten in grootse daden en hebben ontdekt dat dit proces leuker, makkelijker en veel inspirerender is als we elkaar met raad en daad helpen. Het verschil met 'gewone' vriendinnenclubjes is dat onze bijeenkomsten dus niet zijn ontstaan vanuit vriendschap, maar vanuit een verlangen naar ruggespraak. Marieke Voorsluijs: "Club Geluk, mijn eenmanszaak waarbij ik producten maak voor een gelukkig huishouden, is mijn droom. Ik werk veel alleen en ben helemaal zelfvoorzienend, van schoonmaak tot en met het ontwerpen van mijn eigen site. Nadeel daarvan is dat ik door mijn eenmansbril kijk en

vaak te uitvoerend werk. Ik ben meer bezig met het dagelijks bestieren van mijn zaak, met verkopen en klanten, dan met mijn toekomststrategie. Na een ochtend met de YES!Sisters heb ik vaak weer meer oog voor de lange termijn."

RELAXTER NETWERKEN

Naast steun is het doel van deze manier van onderling coachen – ook wel *peer mentoring* genoemd – om van elkaar te leren en te sparren over ideeën. De hulp van een mentorgroep blijkt ook op het praktische vlak veel voordelen te bieden. Fotograaf/journalist Caroline Westdijk: "Zowel privé als zakelijk groei ik door deze samenwerking. We mailen elkaar met vragen en tips en ontvangen uitnodigingen van elkaar als een van ons een boekpresentatie, voorstelling, lezing of tentoonstelling heeft. En als we binnen ons vakgebied iets voor elkaar kunnen betekenen, doen we dat. Zo heb ik als portretfotograaf meerdere

'EEN MENTOR IS EEN CRUCIALE SLEUTEL NAAR SUCCES; DIE KAN JOU VERTELLEN HOE ZE IS GEKOMEN WAAR ZE NU IS'

fotografieopdrachten gekregen via ons netwerk; waaronder de auteursfoto voor *Asta's ogen*, het boek dat een van de anderen schreef. Op die manier krijgen onze carrières ook nog eens een boost." Dat anderen betrokken zijn bij jouw doelen werkt dus als een steuntje in de rug. Caroline: "Wat met name helpt, is dat je verantwoor-

TIPS VOOR EEN GOED MENTORSCHAP

- 1** Bedenk wat je wilt bereiken, waar je goed in bent en waar je hulp bij wilt.
- 2** Spelregels zijn handig: hoe vaak komen jullie bijeen en hoe lang?
- 3** Durven jullie echte issues aan te kaarten? Zodra iets bespreekbaar is, wordt het vaak ook behapbaar.
- 4** Wat is de toonzetting? Hoe houd je elkaar aan de gezette doelen; hoe geef je elkaar eerlijke, opbouwende aanwijzingen en hoeveel tijd krijgt ieder lid om over haar dromen en plannen te praten?
- 5** Af en toe evalueren wat werkt en niet werkt, is zinnig. Zo creëer je samen het mentorschap waar je iets aan hebt.

delijk wordt gehouden voor je eigen voortgangsplannen."

Met andere woorden: een mentorgroepje kan helpen dromen uit te laten komen, ervoor zorgen dat je je niet van het pad laat leiden en concrete hulp bieden, zoals het doorspelen van handige informatie en adressen en het delen van elkaars professionele netwerk. Mannen weten dit allang; het is dan ook niet verwonderlijk dat de term 'old boys network' bestaat. Maar voor vrouwen is het nog niet zo vanzelfsprekend om een mentor te zoeken. Dat vindt ook psycholoog en coach Roos Woltering, die gespecialiseerd is op het gebied van vrouwen en carrière. "Een mentor is een cruciale sleutel naar succes. Die kan jou vertellen hoe ze is gekomen waar ze nu is, over de fouten die ze heeft gemaakt, maar ook hoe het is om resultaten te behalen en daar voldoening uit te halen. Een beroep kunnen doen op een mentor is vaak het belangrijkste onderdeel dat mannen in het bedrijfsleven hebben boven vrouwen. Zelfs in de beste organisaties is er een tekort aan officiële mentoren voor vrouwen." Maar hoe werkt zo'n mentorschap in praktijk? En misschien nog

belangrijker: hoe vind je er één? En zitten mensen er wel op te wachten om jouw mentor te worden? Roos Woltering: "Niemand blinkt uit op alle gebieden in het leven. Iedereen heeft zijn zwaktes, blinde vlekken en gebrek aan ervaring. Een mentor is onmisbaar voor een gezonde professionele ontwikkeling. Ik zou zeggen: zoek iemand van wie je denkt dat zij iets voor jou kan betekenen en vraag gewoon of ze je mentor wil worden. Dat is *an sich* al een compliment: mag ik leren van jouw expertise?" Bij *peer mentoring*, dat wederzijds is, kun je dan ook nog iets terugdoen. Denk breed en creatief: iedereen kan een mentor zijn. Ook die inspirerende vriendin, zolang zij talenten heeft die de jouwe aanvullen. Ben jij bijvoorbeeld een goede vormgever, maar kun je wel wat strategische richting gebruiken? Dan is je ondernemende vriendin wellicht een ideale match. Op jouw beurt kun jij haar dan weer met haar promotiemateriaal helpen.

GIVE & TAKE

Wil een mentorschap werken, dan zijn er wel een aantal spelregels. Ten eerste is het belangrijk dat de samenwerking niet te vrijblijvendheid is. Heb je iemand gekozen met wie je een coachende relatie wilt aangaan, gebruik jullie afspraken dan ook echt voor een structureel gesprek en kijk uit dat je niet in gezelligheid verzandt. Maak het concreet en specifiek en praat in detail over je carrière. Onthoud daarnaast dat bij *peer mentoring* altijd het wederkerigheidsprincipe geldt: ik help jou, jij mij. Dat is het grote geheim van effectieve samenwerking. Daarbij is het wel zo fijn als je niet uitsluitend helpt zodat jij een wederdienst kunt terugvragen, maar oprecht betrokken bent. Aandachtig luisteren, je in iemands droom verplaatsen en praktische hulp


bieden, zijn essentieel. Ken jij iemand die een ander uit jouw mentorgroep verder kan helpen? Dan help je ze al door ze met elkaar in contact te brengen, al is het maar door een mailadres of telefoonnummer te delen. Kleine moeite, groot plezier – en op een dag doet een ander hetzelfde voor jou. Dit 'voor wat hoort wat'-principe herkent ook Petra Reijrink, die jaren werkzaam was bij een multinational en nu onder haar eigen naam sieraden ontwerpt: "Veel vrouwen proberen een soort supervrouw te zijn en alles zelf te doen. Terwijl we zo veel voor elkaar kunnen betekenen. Een mentor hebben of er één zijn, zet je professionele leven in perspectief. Ik heb nu nog oude 'mentees' die me bedanken voor het advies dat ik ze ooit heb gegeven. En zodra er een nieuwe fase in je leven aanbreekt, komt het weer aan de orde. Nu ik mijn eigen juwelen ontwerp en verkoop, heb ik zelfmentoren nodig. Ik stel nu dan ook een 'Raad van Advies' samen voor mijn bedrijf, waar ik terecht kan voor specifiek zakelijk advies, tips op het gebied van modetrends en steun om door te gaan met het realiseren van mijn droom."

'NIEMAND MAAKT GROOTSE DROMEN IN HAAR EENTJE WAAR'

Dat mentoring gelijkwaardig en altijd wederzijds moet gebeuren, beaamt ook Roos Woltering: "Als je iets geeft, weet je bijna zeker dat je er iets voor terugkrijgt. Misschien niet direct, maar wel in de toekomst. Iemand zal zijn mentor nooit afvallen. Als je zelf al wat verder bent in je carrière, is het dus ook raadzaam om mentor voor een ander te zijn. Het kan altijd gebeuren dat iemand doorstroomt naar een positie waarin hij of zij jou weer kan helpen. Dan kan hij voor jou

3X COACHING IN DE PRAKTIJK

- **'Iedereen coach! Praktijkboek voor alledag en overal'**, Jef Clement (Lannoo/Spectrum, € 19,99). Maak van dagelijkse ontmoetingen onverwachte coachingsmomenten.
- **YES!Cards, YES!Works** (€ 20, via www.yes-works.com). Wat wil je nu het liefst doen? In plaats van een praat sessie trek je een kaart voor net dat duwtje in de goede richting.
- **'Dromen, durven, doen'**, Ben Tiggelaar (Spectrum, € 16,49). Slimme technieken om je dromen om te zetten in daden en inzicht te krijgen in de aard van eventuele obstakels.

in de bres springen. Bovendien weten ervaren mensen op topposities dat het maar al te handig is om talenten om zich heen te verzamelen. Dat werkt nu eenmaal prettiger. Dus waarom die mensen niet *fast forward* een duwtje in de rug gegeven?" Waar het op neer komt, is dat achter elk succes een netwerk van helpende handen staat. Niemand maakt grote dromen in haar eentje waar. Ook je eigen rolmodellen niet. Je zult zien dat er altijd een familielid, een vriendin of een ervaringsdeskundige was die een bijdrage aan het succes heeft geleverd. Zit je allemaal in dezelfde fase, dan kun je dus een team vormen dat elkaar steunt op momenten dat een van jullie feedback nodig heeft. Voor een idee of een half-uitgewerkt plan, of zodra ze een hobbel tegenkomt, het even niet meer ziet zitten en taken gaat uitstellen. Je mentorgroep zal naar je vorderingen vragen, een goede stok achter de deur. Je zult zien dat je je droom sneller waar kunt maken wanneer je hem deelt. En wat is er leuker dan de frustraties die je tegenkomt samen weg te lachen en de successen samen te delen? Zoals ons motto luidt: *In the cookies of life, sisters are the chocolate chips!* 



'ACHTER ELK SUCCES
STAAT EEN NETWERK
VAN HELPENDE HANDEN'