



CARRIÈRE

# 7 tips van coaches om te ontdekken waar je kracht ligt

2 jaar geleden

**Weet je wat jou professioneel onderscheidt van anderen? We vroegen drie loopbaancoaches hoe je kunt ontdekken waar je kracht ligt.**

Je werkt omdat er brood op de plank moet komen. Maar daarnaast is het wel zo fijn als je waardering krijgt voor wat je doet en voldoening haalt uit je dagelijkse werkzaamheden. De kans daarop neemt toe als je doet waar je goed in bent. Maar hoe ontdek je wat jou professioneel onderscheidt van anderen? Zeven adviezen van loopbaancoaches.

## 1. Vergeet je hypotheek even

'Omdat mensen vaak keuzes maken vanuit rationele overwegingen zoals geld en zekerheid, komen ze soms ver van hun gevoel af te staan', zegt psycholoog en coach

Rebecca Vandenabeele van LemonGrass coaching. 'Dan weten ze op een gegeven moment niet meer waar ze nou goed in zijn en waar hun kracht ligt.' Probeer je financiële verplichtingen dus even te laten voor wat ze zijn en focus op de dingen waar jij echt talent voor hebt.

## 2. Herinner je flowmomenten

Hoe ontdek je waar je kracht ligt? Vandenabeele: 'Ga na waar je energie van krijgt. Waar word jij blij van? Ga bijvoorbeeld gedurende een week na van welke werkzaamheden en taken op het werk je energie krijgt, en welke je juist energie kosten. Of bedenk drie momenten waarop je iets bereikt hebt waar je ontzettend trots op bent. Dan kan iets groots zijn, zoals het lopen van de marathon, maar ook iets heel kleins, zoals het bakken van een taart. Het kan een werkgerelateerd voorbeeld zijn, maar mag ook uit je privéleven zijn. Het maakt niet uit, zolang het maar momenten zijn waarop jij het gevoel had dat alles vanzelf ging, dat je als het ware in een soort flow zat. Schrijf deze momenten op en bedenk wat je toen deed, met welke tegenslagen je te maken kreeg en hoe je deze overwon. Hoe is het je gelukt om er een succes van te maken? Vervolgens stel je jezelf de belangrijkste vraag: wat zeggen deze momenten over jou? Wat zijn jouw talenten en wanneer sta jij in je kracht?'

## 3. Schoffel je talenten niet onder het tapijt

Zijn er bepaalde goede eigenschappen die mensen vaak over het hoofd zien?

Psycholoog en coach Ilse Reijs van Reijs Consult: 'Opvallend genoeg zien mensen hun eigen kernkwaliteiten vaak over het hoofd, juist omdat ze die zo vanzelfsprekend en gewoon vinden.'

Vandenabeele: 'Zo coachte ik laatst iemand die zich uitgeblust voelde en zijn werk niet meer leuk vond. Toen ik hem vroeg voorbeelden te geven van situaties of werkzaamheden waar hij veel energie van kreeg, kwam hij met voorbeelden uit zijn privéleven. Hij organiseerde regelmatig etentjes voor vrienden en familie en vond dit het leukste om te doen. Hieruit bleek niet alleen dat hij goed was in koken, maar ook dat de omgang met mensen voor hem heel belangrijk was. Het anderen naar de zin maken, dienstverlenend optreden, klantgericht zijn waren een aantal van zijn talenten. Alleen

vond hij ze zelf zo vanzelfsprekend, dat ze hem niet opvielen. Hij kwam erachter dat hij in zijn werk veel meer met klanten wilde werken en heeft een carrièreswitch gemaakt van IT-professional naar accountmanager.'

#### 4. Je benut je talenten nu al

Maar wat als je ontdekt dat je talent hebt voor een vak waarin je helemaal geen ervaring hebt? 'Mensen onderschatten zichzelf vaak enorm', zegt coach Mariëtte Hermens van De Terp Loopbaancoaching. 'Zo heb ik een keer een leerkracht uit het primair onderwijs gecoacht die dacht dat er voor hem weinig alternatieven waren op de arbeidsmarkt. We zijn gaan kijken naar zijn wensen. Het bleek dat hij graag als trouwambtenaar zou willen werken. Hij had humor, goede presentatietechnieken en uitstekende communicatieve vaardigheden, mede dankzij zijn ervaring als leerkracht. Door de gesprekken werd hij zelfverzekerder en durfde hij uiteindelijk de overstap te maken. Hij heeft eerst goed onderzocht wat het beroep van trouwambtenaar inhoudt, onder meer door gesprekken te voeren met diverse ambtenaren en door een stagedag te regelen. Inmiddels heeft hij al weer bijna een jaar een baan als trouwambtenaar.'

#### **Hoe de dameshockeyploeg in 2006 voor het eerst in 16 jaar wereldkampioen werd**

Hoe nuttig het is om je competenties krachtiger te maken in plaats van te focussen op tekortkomingen, legde ex-hockeycoach Marc Lammers in 2009 uit tijdens de conferentie Samen Slim Leren van Kennisnet/Surfnet. Voor een docentenpubliek vertelde hij hoe hij jarenlang als hockeycoach had geprobeerd de tekortkomingen van spelers weg te werken. Zo had aanvaller Sylvia Karres een slechte backhand. Tijdens trainingen werd eindeloos geprobeerd die te verbeteren, met als enig resultaat dat de ploeg onbewust leerde om Sylvia altijd op haar backhand aan te spelen, ook tijdens wedstrijden. Terwijl haar forehand juist haar grote kracht was. Dat ontdekte Lammers toen hij in 2006 besloot het roer om te gooien. 'Sylvia mocht uitspreken waar ze goed in was. Het hele team wist vervolgens hoe ze haar moesten aanspelen en we hebben er heel veel op getraind. Ze kwam in een flow. Flow komt niet voort uit kritiek. Flow komt vanuit kracht, vanuit zelfvertrouwen, vanuit een omgeving die positief is. Sylvia werd dat

jaar topscorer van het WK en de Nederlandse hockeyploeg voor het eerst in zestien jaar eindelijk weer wereldkampioen.'

## 5. Roep de hulp in van collega's, vrienden en bekenden

Hoe kunnen anderen je helpen bij dit onderzoek? Vandenabeele: 'Soms is het lastig om in je eentje te bedenken waar je goed in bent. Anderen zien jou ook aan het werk, of maken je thuis mee. Het kan dan ook heel nuttig zijn om aan collega's, vrienden en bekenden feedback te vragen. Waar vinden zij dat jij goed in bent? Hoe zouden ze jou typeren? Wat vinden ze jouw meest kenmerkende eigenschap? Ook kun je vragen wat voor soort opdrachten ze jou zouden toevertrouwen.'

Reijs: 'Mensen helpen je in de regel graag en vinden het vaak fijn dat je hun mening vraagt. Durf dus een beroep op ze te doen.'

## 6. Bekijk de vraag van alle kanten

Het beste inzicht krijg je wanneer je bovenstaande methodes combineert. Reijs: 'Ik raad een variant op de [360 graden feedback](#) aan: vraag eerst jezelf af waar je vaak complimenten over krijgt en waarvoor mensen juist naar jou toekomen. Welke talenten herken je hierin? Ook kun je denken aan je laatste succeservaring en je afvragen welk talent je toen inzette. En vervolgens vraag je aan minimaal vier mensen in je omgeving in welke situaties ze jou zien excelleren. Welk talent herken je hierin? Een tweede vraag aan deze mensen is waar jij om bekend staat. En de derde vraag welk talent er in je schuilt en je vaker zou mogen laten zien. Als het goed is, zie je dan een rode draad verschijnen. Een snelle, maar minder gedegen manier is om een online [persoonlijkheidstest](#) in te vullen.'

## 7. Focus niet op je ontwikkelpunten, maar maak je competenties krachtiger

En wat moet je nou met die kennis? Hermens: 'Mensen vinden het vaak beangstigend om zichzelf echt te leren kennen, in hun kracht en in hun kwetsbaarheid. Dat is jammer, want wanneer je antwoord hebt op de vragen "wie ben ik, wat wil ik en wat kan ik", kun je weloverwogen keuzes maken over je loopbaan.'

Reijs: 'Als je eenmaal goed weet waar je goed in bent, streef er dan naar deze competenties krachtiger te maken, in plaats van je te focussen op je ontwikkelpunten. Wat je aandacht geeft, groeit. Als je focust op het inzetten van je talenten, is de kans op bevlogen werken veel groter. En daar wordt iedereen blij van.'

CARRIÈREONTWIKKELING

CARRIERESWITCH

TALENT

MOTIVATIE



## Volg Intermediar

 Twitter

 Facebook

 LinkedIn

## Voor werkgevers

Direct vacature plaatsen

Kandidaten zoeken

Bekijk de webshop

[Privacy en cookie policy](#)   [Terms & Conditions](#)   [Contact/Colofon](#)

Alle rechten voorbehouden © 2019 De Persgroep Online Services B.V.