



CARRIÈRE

Hoe vind je een loopbaancoach die bij je past?

2 jaar geleden

Een andere draai geven aan je carrière is niet eenvoudig. Een loopbaancoach kan je daarbij helpen. Hoe vind je er eentje die bij je past?

Op welke keurmerken kun je bijvoorbeeld letten? En wat zeggen die keurmerken eigenlijk? Vier loopbaancoaches leggen uit.

1. Bedenk wat voor soort coach je nodig hebt

Welke verschillende soorten coaches bestaan er? 'De indeling die ik zelf hanteer is het verschil tussen loopbaancoaching en personal coaching', zegt psycholoog en coach [Rebecca Vandenabeele](#) van LemonGrass coaching. 'Bij loopbaancoaching richt je je hoofdzakelijk op het richting geven aan je loopbaan. Dat kan zijn omdat je op zoek bent naar een nieuwe baan, maar ook wanneer je beter tot je recht wilt komen in je huidige

baan. Bij personal coaching zijn de vragen persoonlijker van aard. Wie ben ik? Hoe doorbreek ik oude patronen? Hoe zorg ik voor een betere energiebalans?'

2. Kijk of je coach een keurmerk heeft

Hoe weet je of je coach professioneel is? 'Behalve onderzoeken of je een klik hebt met de coach, is het ook aan te raden om te kijken of de loopbaancoach een keurmerk heeft van zijn of haar beroepsorganisatie', zegt psycholoog en coach [Ilse Reijs](#) van Reijs Consult. 'Deze organisaties hebben kwaliteitscriteria opgesteld om het kaf van het koren te scheiden. Zo moeten loopbaancoaches aan bepaalde opleidingseisen voldoen en voldoende "vlieguren" hebben gemaakt om dit keurmerk te verkrijgen. Beoordeel een loopbaancoach dus zowel met je hart als met je verstand. De meeste bekende beroepsorganisatie voor loopbaancoaches is die van de [NOLOC](#). Ook kun je kijken naar een [NOBCO-keurmerk](#), de beroepsorganisatie voor personal coaches.'

Vandenabeele: 'Voor coaches met een achtergrond in de psychologie heb je het Nederlands Instituut van Psychologen ([NIP](#)). Het NIP heeft registers ingesteld om de vakbekwaamheid en kwaliteit van onder meer arbeid- en organisatiepsychologen vast te leggen. Als je op zoek gaat naar een (loopbaan)coach is het belangrijk dat je allereerst kijkt wat voor soort coach bij jou past. Vervolgens kun je nagaan of de coach een keurmerk heeft ontvangen van een beroepsvereniging. Vaak staat dit dan op de website van de coach.'

3. Kies in sommige gevallen specifiek voor een psycholoog

In welke gevallen kan het nuttig zijn erop te letten dat een coach psycholoog is? 'Een coach werkt vooral toekomstgericht en kijkt samen met de coachee wat deze nodig heeft om zijn doelstellingen te behalen', zegt [Otteline Asselbergs](#) van Young People Coaching. 'Dat kan gaan om het vinden van een andere baan, het vergroten van persoonlijke effectiviteit, het verbeteren van prestaties, enzovoort. Een therapeut daarentegen richt zich vaak meer op het verleden en op het ontstaan van de psychische klachten en is ook bevoegd om met cliënten met meer complexe psychische problematiek te werken. Er zijn echter steeds meer therapeuten die ook toekomstgericht werken en een vorm van therapie en coaching combineren. En

daarnaast kijkt een coach natuurlijk niet alleen naar de loopbaan, maar ook naar de persoon zelf.'

Vandenabeele: 'Een psycholoog is gespecialiseerd in de gedragswetenschappen. Een coach met een achtergrond in de psychologie zal daardoor eerder in staat zijn om bepaalde patronen of mechanismen te herkennen. De gesprekken gaan vaak niet alleen over je loopbaan, maar ook over jou als persoon. Hoe zit jij in elkaar? Hoe komt het dat je steeds tegen dezelfde dingen aanloopt, in werk en privé? Een psycholoog kan beide vraagstukken bedienen.'

4. Onderzoek de reputatie van de coach

Hoe weet je of een coach goed is? Kun je daar online informatie over vinden? 'Vaak staan er cliëntervaringen op de website van de loopbaancoach', zegt coach [Mariëtte Hermens](#) van De Terp Loopbaancoaching. 'Je kunt ook kijken of er aanbevelingen staan in het LinkedIn-profiel. Kijk verder naar de ervaring van de coach: loopbaancoaches werken vanuit een enorme diversiteit aan achtergronden. Er zijn loopbaancoaches met een zakelijke achtergrond op bijvoorbeeld HR-gebied, maar er zijn ook loopbaancoaches die uit de sociale hulpverlening komen of een psychologie-achtergrond hebben. Je kunt eventueel gaan praten met loopbaancoaches met verschillende achtergronden om te bepalen waarbij jij je prettig voelt. Kijk ook naar de cliënten waar de loopbaancoach zich op richt.'

Vandenabeele: 'Vraag daarnaast in je omgeving aan kennissen, vrienden of collega's of zij goede ervaringen hebben met een coach.'

5. Vraag om een gratis kennismakingsgesprek

Hoe belangrijk is het dat het klikt? Asselbergs: 'Dat is van groot belang. Als coachee moet je je op je gemak en veilig voelen en het idee hebben dat je alles kunt zeggen tegen je coach.' Reijs: 'Een goede fit of een prettige relatie tussen jou en je coach is een belangrijke voorspeller van succes van je coachingstraject. De meeste loopbaancoaches bieden een gratis en vrijblijvend kennismakingsgesprek aan zodat je zelf kunt ervaren hoe de coach werkt en of jij je prettig bij hem of haar voelt. Mocht het je niet goed bevallen, dan kun je de coaching op dat moment nog afbreken. Je kan dan

bijvoorbeeld zeggen dat je geen fit voelt, daarmee zeg je genoeg.'

Zo kun je de kosten vergoed krijgen

Op welke manieren kun je coachingskosten vergoed proberen te krijgen?

Vandenabeele: 'Werkgevers zijn steeds vaker bereid om de kosten van coaching te vergoeden. Vaak reserveert een werkgever een opleidingsbudget per medewerker. In veel gevallen kan dit worden gebruikt voor coaching. Informeer hierover bij je manager of bij personeelszaken naar de mogelijkheden. Heb je last van arbeidsgerelateerde (psychische) klachten of is er sprake van (dreigend) verzuim, dan kom je tegenwoordig niet meer in aanmerking voor vergoeding door de zorgverzekeraar. Maar door de Wet Verbetering Poortwachter is zowel werkgever als werknemer verplicht om de re-integratie terug naar werk (bij de eigen werkgever of ergens anders) optimaal aan te pakken. De kans is dus groot dat de werkgever of diens inkomensverzekeraar het coachingstraject zal vergoeden.'

Hermens: 'Voor zzp'ers zijn coachingskosten fiscaal aftrekbaar. De coaching moet dan wel zijn gericht op een financieel-economische verbetering van je positie in de maatschappij. Voor de aftrek geldt een drempel van 500 euro en een maximum van 15.000 euro.'

Reijs: 'Als je als particulier een coach inschakelt, is het lastig om dit vergoed te krijgen. Tenzij je kunt aantonen dat de loopbaancoaching heeft geleid naar een andere werkgever, dan kun je rekenen op belastingteruggave.'

Hermens: 'In sommige gevallen zijn de kosten voor coaching privé fiscaal aftrekbaar. De teruggaaf is afhankelijk van het tarief inkomstenbelasting waarmee je inkomen belast is en bedraagt maximaal 51%. Je moet wel aan bepaalde voorwaarden voldoen. Het kan interessant zijn om een belastingadviseur te raadplegen om te zien of je in aanmerking komt.'

Asselbergs: 'Dit betreft dan scholingskosten met als doel "het veranderen van positie of het op peil houden of verbeteren van kennis en vaardigheden met het

6. Wees niet bang dat je vraag raar is

Waarmee kan een coach je helpen? Asselbergs: 'Het verminderen van stress, het vergroten van je zelfvertrouwen, het vinden van een passende baan en ga zo maar door. Voor het slagen van het coachingstraject is het wel van groot belang dat je ook zelf aan de slag gaat en niet je probleem bij de coach neerlegt en verwacht dat hij/zij het wel voor je oplost. Hoe meer je als coachee naar jezelf durft te kijken en hoe meer je zelf ook echt aan de slag gaat, des te meer je uit een coachingstraject haalt.'

Vandenabeele: 'Eigenlijk kun je met elke vraag op het gebied van persoonlijke en professionele ontwikkeling bij een coach terecht. Vroeger gingen mensen naar een coach als zich een probleem voordeed. Tegenwoordig zie je steeds vaker dat medewerkers proactief aan hun eigen ontwikkeling willen werken. Het vergroten van je zelfbewustzijn en het versterken van je persoonlijke effectiviteit zijn steeds vaker de doelen van een coachingstraject, zowel voor leidinggevenden als professionals. Daar vraagt de arbeidsmarkt ook om. Mensen kunnen niet langer uitgaan van een levenslang dienstverband, maar moeten actief nadenken over hun eigen loopbaan.'

7. Bij twijfel: stap op

Als je het gevoel hebt dat de gesprekken je geen goed doen, stop er dan mee. Ook als dat na een aantal gesprekken het geval is. Asselbergs: 'Soms denk je in eerste instantie een klik met een coach te hebben, maar blijkt dit in een latere fase van het traject toch niet het geval. Je bent als cliënt te allen tijde in de gelegenheid om het coachingstraject te stoppen, ook na een eerste gesprek. Geef dan open en eerlijk aan waar je tegenaan loopt. In een coachtraject moet je bij uitstek eerlijk kunnen zijn en alles kunnen zeggen. Neem die ruimte dan ook, ook als je dus niet verder wilt met het traject.'

Vandenabeele: 'Een goede coach zal dit begrijpen en je beslissing accepteren.'

9. Vergelijk de kosten

Wat kost een coach? Asselbergs: 'De kosten voor een coach verschillen en starten bij

zo'n 55 euro per uur tot 250 euro of meer. Het hangt er veelal ook van af of het een zakelijk traject is dat door de werkgever betaald wordt, of dat jij als particuliere cliënt het traject zelf bekostigt.'

10. Resultaten blijken soms nog jaren later

Welke resultaten kun je verwachten? Reijs: 'Als het goed is, heb je meer inzicht gekregen in je talenten, waarden, energiegevers, blokkades en ambitie. Ook heb je een plan gemaakt voor de nabije toekomst, hoe je jouw loopbaan verder gaat vormgeven. Dat kan net zo goed een aanpassing zijn in je huidige baan als een hele nieuwe loopbaan.'

Hermens: 'Het kan zijn dat je besluit om een opleiding te gaan volgen of dat je gaat netwerken om bijvoorbeeld je zichtbaarheid in de markt te vergroten. Doordat je weer focus hebt gekregen op je loopbaan, ben je in staat om stappen te zetten.'

Asselbergs: 'Ik zie coaching echt als een waardevolle investering in jezelf. Een investering die haast onontbeerlijk is in de huidige tijd van employability, waar de kans dat je gedurende langere tijd voor een werkgever werkt steeds kleiner wordt.'

CARRIÈREONTWIKKELING

COACHING

LOOPBAANBEGELEIDING

LOOPBAAN



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.