



ConSense

## Casus: Werken aan werk - 2

*E. is account manager op een Hogeschool. Doordat zij ernstige lichamelijke klachten krijgt, stuurt haar werkgever aan op een coachingstraject. Tijdens ons eerste en oriënterende kennismakingsgesprek blijkt dat M. alles belangrijk vindt in haar werk. Ook maakt ze, aangestuurd door haar hoge arbeidsmoraal, als part-timer full-time weken. Omdat E. zich realiseert dat het zo niet langer kan en een rigoureuze verandering van werkattitude noodzakelijk is om gehele uitval te voorkomen, wil ze zich laten coachen.*

Voor E. is het belangrijk om middels de gesprekken te leren een proces van zelfzorg in te zetten waardoor zij kan leren de verantwoordelijkheid voor zichzelf op zich te gaan nemen. Dit vergt niet alleen een positief en realistisch zelfbeeld van waaruit zij haar functie congruente neer kan zetten maar ook een persoonlijke visie van waaruit E. keuzes kan gaan maken. Hierdoor kan haar handelen in de praktische werkcontext fundamenteel en focus krijgen. Door inzichten op gedrags- en communicatieniveau te verdiepen, ontkrachtende patronen en overtuigingen inzichtelijk te maken, haar waardegebieden te doordenken en de persoonlijke visie te vergroten, leert E. een intrinsieke begrenzing te ontwikkelen. Hierdoor ontstaat er rust en ruimte om de kwaliteit van haar leven en werken te vergroten. Dit is tevens nodig om door te kunnen dringen tot de essenties van haar keuzes en zicht te krijgen op de taken en verantwoordelijkheden die daarbij horen. E. ziet na een aantal gesprekken waarom zij zich altijd zo grenzeloos heeft ingezet: thuis, in vriendschapsrelaties en op het werk. Vanuit deze zelfkennis is E. in staat hernieuwde keuzes te maken, haar werk beter te plannen, prioriteiten te stellen en haar aandachtsgebieden te begrenzen.