

Tafelen met je gedachten

Welke methoden worden gebruikt in de loopbaanbegeleiding en wat kenmerkt ze?

Wat maakt een werkwijze of methodiek bijzonder? En voor welke cliënten?

Jenk Stronks stipt het belang aan van dilemmacoaching.

17



Jenk Stronks



Figuur 1: De tafel met aangeschoven gedachten.

In loopbaantrajecten zijn dilemma's terugkerende en te nemen hindernissen. De vraag of je voor jezelf moet beginnen of toch maar in loondienst moet blijven is een voorbeeld van een veelvoorkomend dilemma. De verstarring die optreedt als een dilemma te lang een belangrijke rol in het loopbaantraject speelt, kan worden doorbroken met de methode voor dilemmacoaching. Deze helpt in begrijpelijke stappen een ordening te krijgen in de over elkaar rollende gedachten die over een zwaarwegend onderwerp in verwarring zijn. Daarnaast brengt de methode hoofd en hart in verbinding.

Volwaardige plek aan tafel

Centraal bij dilemmacoaching staat de metafoer van een tafel waaraan alle gedachten die met het dilemma van doen hebben plaatsnemen. De tafel met de aangeschoven gedachten maakt het spanningsveld van het dilemma overzichtelijk. De loopbaancoach helpt de cliënt gedachten benoemen die een gewicht en een volume krijgen. Hierna vraagt hij de cliënt

welke gedachten aan tafel missen: welke gedachten zijn nodig om orde en harmonie aan tafel te genereren? De cliënt formuleert de gedachten, die eveneens plaats, gewicht en volume krijgen. Het resultaat is harmonie in het gedachtepatroon en daardoor rust. Figuur 1 toont hoe dit er uiteindelijk kan uitzien.

Tot slot van de methode formuleert de cliënt zelf duidelijke affirmaties waarmee de ontbrekende gedachten kunnen worden opgeroepen. In Figuur 1 is dat "Het is goed!" (waarmee "Het innerlijk weten" wordt opgeroepen) en "Ik bepaal!" (waarmee de "Geordend leider" wordt opgeroepen). Zij zijn het die in deze situatie balans hebben gebracht. Deze affirmaties blijken voor de besproken en toekomstige dilemma's van belang, omdat zij tot innerlijke harmonie leiden.

Methode met meerwaarde

De methode voor dilemmacoaching leent zich goed voor iedereen die in staat is zijn gedachten te benoemen. De sterk ratio-

neel ingestelde cliënt die het lastig vindt om over gevoelens te praten vindt er extra baat bij. Doorgaans ondergaan hoger opgeleiden (hbo/wo) de methode makkelijker. De methode is minder geschikt voor de sterk gevoelsmatige cliënt. Meerwaarde van deze methode is dat de cliënt inzicht krijgt in de dynamiek van zijn gedachten. Door één dilemma te doorzien en op te lossen, krijgt hij inzicht in de persoonlijke dynamiek die speelt bij andere dilemma's. Hierdoor kan de cliënt nieuwe dilemma's beter aan. Daarnaast is de methode een goede opstap voor een (loopbaan)coachingtraject.

Bureau Inspiratie organiseert trainingen en workshops. De workshop Dilemmacoaching start in maart 2006.

Meer informatie: [I www.bureau-inspiratie.nl](http://www.bureau-inspiratie.nl).

Reageren? E info@bureau-inspiratie.nl