

Loopbaan APK

Iedereen heeft
haar eigen
verhaal en
eigen puzzels

Hoe sterk sta jij in je loopbaan?
Als onderdeel van de tijdelijke Maatwerkregeling duurzame inzetbaarheid en eerder uitreden (MDIEU), ondersteunt een samenwerkingsverband van vakbonden, beroepsorganisaties en brancheorganisaties in de culturele en creatieve sector, onder leiding van Platform ACCT, professionals met een kosteloze Loopbaan APK.

In drie gesprekken met een loopbaancoach, met affiniteit met de sector, reflecteer je als werkende op je ontwikkeling, neem je je loopbaanwensen onder de loep, en maak je plannen om de volgende stappen te zetten. Maar hoe is dat nu, zo'n coachingtraject? En wat haal je eruit? In deze serie interviews spreken we met de duo's – coach en deelnemer – die de Loopbaan APK aangingen. Dit is deel één: José en Annemarie.

Het APK Duo

José Kamminga werkt als zelfstandig loopbaancoach in de culturele sector en heeft haar eigen onderneming, 'Zin in je loopbaan'. Ze coacht vanuit haar tuinkamer, live en online. Daarnaast is zij al 17 jaar werkzaam als zangeres in het Groot Omroepkoor, dat bijvoorbeeld ingezet wordt voor de concertseries op Radio 4. 'Mijn ervaringen in de culturele sector neem ik mee in het coachen. Daardoor hoeven mensen niet veel uit te leggen en gaan we sneller de diepte in.'



Annemarie Degens-Klompenuwer heeft een breed werkend leven. Ze is journalist in de cultuursector, werkt voor het AD en als freelance tekstschrijver, en is marketeer bij poppodium FLUOR in Amersfoort. 'Daar kreeg ik de kans om loopbaancoaching te doen. De APK kwam precies op het juiste moment omdat ik net weer begon na een jaar thuiszitten vanwege een burn-out. Die burn-out is nog niet weg, en ik had het idee dat ik vastzat. Wat kon ik veranderen?'



Het proces: praten, praktische opdrachten, huiswerk

Annemarie werkt al acht jaar bij FLUOR. Ondanks dat ze het in haar werk naar haar zin heeft, kwam ze toch – door allerlei factoren die zich jarenlang opstapelden - in een burn-out terecht. 'Mijn werk daar was een onderdeel van mijn burn-out, dus ik wist eigenlijk dat er iets niet goed zat. Ik wist alleen niet goed wat ik moest veranderen. In het proces met José wisselden we praten over mijzelf en mijn werkleven af met opdrachten en huiswerk. Dat werkte voor mij heel goed, omdat ik dingen graag praktisch aanpak in plaats van er alleen over te praten.'

Een voorbeeld: alle waarden opschrijven die je belangrijk vindt in je werk. Voor Annemarie zijn dat waarden als erkenning krijgen, humor, en het werken in een leuk team. Daarna plaatste ze de waarden op volgorde, waarvoor er een top 10 uitkwam van wat ze belangrijk vindt in haar werk. 'Ook heb ik aan verschillende mensen in mijn werkveld een vragenlijst over mij voorgelegd. Daar kwamen ontzettend mooie antwoorden uit. En José liet me een out-of-comfortzone opdracht doen: een abstracte tekening maken waarin ik met vormen en kleuren kon aangeven hoe ik wilde dat mijn leven eruit zou komen te zien,' vertelt ze.

José vertelt dat er verschillende methodes zijn per coach en coachee. 'Het is geen vaststaand traject. Ik pas maatwerk toe per persoon, al heb ik natuurlijk mijn favoriete oefeningen. Hoe maak je keuzes? Waar ben je trots op? Die komen altijd terug. Belangrijke uitgangspunten zijn welke kwaliteiten je meeneemt de toekomst in en wat je nou écht belangrijk vindt in je werk. In het eerste gesprek ben je bezig met verkennen. Wat is de vraag? Waar wil je na drie gesprekken mee weglopen? De huiswerkopdrachten geven structuur. Ik zie graag dat mensen weglopen met een stappenplan, of een actie.' De tekenopdracht zette ze speciaal in voor Annemarie, die ook een achtergrond in vormgeving heeft. Zo'n opdracht past niet iedereen. 'Voor sommige mensen zou dat een nachtmerrie zijn. Maar het was leuk om te zien wat Annemarie daarmee deed.'

Aan de bak: wat maakt je gelukkig op de werkvloer?

Tijdens de gesprekken en bij het doen van de oefeningen kwam Annemarie erachter dat ze bij FLUOR een aantal dingen niet leuk vond. 'Bijvoorbeeld het doen van social media, dat bijna automatisch bij je functie als marketeer hoort. Ik had er nooit over nagedacht dat je na 8 jaar het

gesprek aan mag gaan over welke dingen je gelukkig maken op de werkvloer. Dat kwam snel naar voren. Zo'n functie is namelijk best maakbaar,' zegt ze. Voor zichzelf bracht ze toen in kaart welke taken ze juist wél leuk vond, zoals vormgeving, en het verhaal vertellen van FLUOR. 'Toen ik dat aan José vertelde zei ze, 'waarom heb je dat gesprek dan nog niet gevoerd bij FLUOR?' Toen ben ik naar de directeur gestapt. Daarna ging ik veel lichter naar mijn werk. Ik weet nu waar ik energie van krijg in mijn functie, en heb de functie op die manier aangepast.' 'Soms moet je gewoon aan de bak,' zegt José. 'Mensen melden zich aan voor de Loopbaan APK als ze nieuwsgierig zijn. Ze zijn heel gemotiveerd om aan de slag te gaan, en dat versterkt elkaar dan in de coaching. Dat is heel leuk aan de samenwerking, ook met Annemarie. Je ziet dat er stappen gemaakt kunnen worden omdat je er zelf voor gaat.'

Resultaat: duidelijke positionering en meer vertrouwen

In de 3e sessie heeft het duo gewerkt aan Annemarie's positie als journalist. 'Hoe kom je als freelancer aan opdrachtgevers? Is mijn kunnen zo breed dat ik nergens écht goed in ben? Ik voelde me onzeker dat ik geen specialisatie had. Ik wilde duidelijker krijgen wat mijn verhaal

is, mijn unique selling point. Daar hebben we ook aan gewerkt.' Ze heeft nu veel meer vertrouwen in haar kunnen, als journalist en creatief werknemer. 'Ik heb ook vaak gedacht dat ik gewoon een 9-tot-5 baan moet nemen, maar nu weet ik dat dat gewoon niet bij mij past. Dit is mijn manier van mijn werken. En daar voel ik vertrouwen in nu ik er de handvatten voor heb.' En bij FLUOR? 'Ik zal er misschien niet voor altijd blijven, maar ik zit er nu met zoveel plezier, met al mijn gekke collega's. Ik zie mijzelf daar nog wel een tijd werken. Ik heb geleerd om de omstandigheden voor mijzelf om te gooien en het gesprek aan te gaan. De coaching heeft mij veel gebracht, zowel persoonlijk als in mijn werkende leven.'

Bevestiging dat je goed bezig bent

Ze zijn beide enorm enthousiast over de samenwerking. Annemarie benoemt dat deze Loopbaan APK ook beschikbaar is voor freelancers. José beaamt dit. 'Dat is ook waarom ik het zo'n mooie opdracht vind,' zegt ze. 'Het is óók voor freelancers, die onmisbaar zijn voor de sector, kosteloos. Er zijn zoveel banen en mensen verloren gegaan in de culturele sector, en dat is erg zonde. Mensen die hier werken zijn vaak bevlogen en hebben drijfveren die zo anders zijn dan in het bedrijfsleven. Ik merk dat bijna iedereen die ik heb gesproken in de sector wil blij-

ven. Soms is die APK ook een manier van bevestiging om te horen dat je gewoon goed bezig bent. In je werkende leven heb je te maken met eigen verwachtingen, maar ook die vanuit je omgeving. Het is dan goed om stil te staan bij wat je echt wil.'

'Ik ken vier verschillende mensen die in verschillende functies werken en met verschillende vraagstukken naar José gaan. Allemaal hebben ze andere doelen en gevoelens, en alle vier halen ze op een andere manier heel veel uit de loopbaangesprekken,' zegt Annemarie.

'Iedereen heeft zijn eigen verhaal en eigen puzzels, en daar mag ik in mee puzzelen. Helemaal fantastisch! Ik gun het iedereen enorm om een Loopbaan APK te doen,' vult José aan. 'De klanttevredenheid is ontzettend hoog. Helemaal voor iets waarvoor geen financiële bijdrage verschuldigd is, het levert enorm snel iets op. Goede coaches en erg gemotiveerde mensen die samen 3x anderhalf uur in je loopbaan duiken: zo kom je als werkende echt vooruit.' Wat José ook benadrukt is dat werkenden weggaan met een nieuw bewustzijn over wat ze in huis hebben. Ze zijn zelfverzekerder en zijn meer in zichzelf en hun mogelijkheden gaan geloven.

Ook een Loopbaan APK doen?

Een cadeautje aan jezelf, zo noemt Annemarie de Loopbaan APK-sessies. 'Zelfs als je denkt: dit is niks voor mij. Doe het toch! Er valt voor iedereen iets uit te halen.' Er zijn nog plekken beschikbaar, vult José aan. 'Het is heel makkelijk: je vult wat gegevens in, en een week later word je gebeld voor de eerste afspraak.' Nieuwsgierig? Zit je vast, heb je een vraagstuk over je werkende leven, of wil je je kwaliteiten onder de loep leggen? Meld je dan aan.

Werk je bij een van de Nederlandse orkesten, Poppodia en -Festivals of de Nationale Opera & Ballet? Of werk je in loondienst bij een dans-, muziek- of theatergezelschap? Meld je dan nu aan voor een Loopbaan APK. Deze kosteloze regeling loopt in ieder geval tot augustus 2024.

Loopbaan APK Cultuur is een initiatief van en wordt gefinancierd door FNV Media & Cultuur, Kunstenbond, Platform voor Freelance Musici (PvFM), Nationale Opera & Ballet, Platform ACCT, Vereniging Nederlandse Poppodia en -Festivals (VNPF), Vereniging van Nederlandse Orkesten (VvNO), Sociaal Fonds Podiumkunsten (SFPK), Werktuig PPO & het Ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid.



Ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid



loopbaanAPKcultuur.nl