

Loopbaan APK

Wie ben ik?
Waar sta ik?
Wat wil ik?

Hoe sterk sta jij in je loopbaan? Als onderdeel van de tijdelijke Maatwerkregeling duurzame inzetbaarheid en eerder uittreden (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 twee: Marcella en Eva.

Het APK Duo

Marcella van Megen werkt als zelfstandig coach, waaronder als loopbaancoach. Ze heeft veel ervaring in de kunst- en cultuursector: haar loopbaan begon als dansdocent, na een opleiding aan de Codarts dansacademie. Via een opleiding aan de HKU heeft ze zich vervolgens omgeschoold tot manager culturele instelling, om vervolgens zakelijk en artistiek leider van Danscentrum Utrecht te worden. Daarna maakte ze de switch naar loopbaancoach, en is ze ook werkzaam bij Fontys Academy of the Arts. 'Ik begeleid vierdejaars studenten in de afstudeerfase van de opleiding tot docent, maker, danser en geef trainingen op het gebied van sociale veiligheid. Het was altijd mijn droom om mensen in de kunst- en cultuursector te begeleiden, dus ik ben heel blij dat dat nu kan. Werken in de culturele sector is veeleisend en levert zelden een vetpot op. Er is veel behoefte aan coaching.'

Eva is muzikant en werkt als programmeur bij een poppodium. Voordat ze dat deed, werkte ze als sociaal-maatschappelijk werker. Dit is haar eerste keer in een programmeursfunctie. 'Vanuit mijn achtergrond als muzikant zag ik dat er bij dit poppodium kansen lagen. Het aanbod kon beter en leuker naar mijn idee. Ik wilde queerfeesten organiseren en muziekcafés met opkomende talenten. Toen heb ik gesolliciteerd op een andere openstaande functie bij het poppodium en mijn ideeën gedeeld. Zo ben ik er een beetje ingerold.'

Het proces: de vraag onder de twijfels zoeken

Ondanks dat Eva met zoveel enthousiasme programmeur werd, had ze op het werk ook te maken met ups en downs. Op een gegeven moment dacht ze: 'is dit wel iets voor mij?' Ze liep tegen onzekerheid aan. In een baan waar je eigenlijk niet voor bent opgeleid, moet je het dan toch waarmaken. Eva's leidinggevende stelde toen de Loopbaan APK voor.

Er waren dus twijfels, en een gebrek aan zelfvertrouwen op het werk. 'Wat ik hier mooi aan vind, is de samenwerking met de organisatie', vertelt Marcella. 'De leidinggevende heeft Eva hierin ondersteund en de deur opengezet naar de Loopbaan APK. Een organisatie is altijd in beweging. Er zijn altijd veranderingen binnen een organisatie. Maar als startende professional zit je vooral met vragen over je werk-identiteit. Wie ben ik, waar sta ik, wat wil ik? De werkgever kan zich hierop voorbereiden door coachingstrajecten aan te bieden, ter ondersteuning van de ontwikkeling van de werknemers. Dat soort werkgeverschap was lang niet gewoon in de kunst en cultuur, maar dat komt nu steeds meer op.'

De gesprekken tussen coach en deelnemer zijn altijd vertrouwelijk. Marcella vertelt dat er mensen langskomen die nog nooit met iemand hebben gepraat over hun vragen. 'Dan is vaak een luisterend oor al genoeg.' Eva beaamt dit. 'Dat is heel herkenbaar. Marcella is helemaal onafhankelijk van mijn werk, ik kan haar alles vertellen. Toch had ik in het begin ook dat zetje nodig van mijn leidinggevende. Je twijfelt toch of je probleem wel groot genoeg is, of concreet genoeg. Maar de ervaring leert: ga in gesprek met elkaar, en dan ontstaat er vanzelf een proces met actiepunten.'



Aan de bak: onderzoek naar overtuigingen

Marcella benadrukt ook dat de coaching altijd maatwerk is. 'Je kijkt globaal naar de situatie: waar sta je nu, waar wil je naartoe, en wat is ervoor nodig om dat te bereiken? Dat is in een notendop wat we doen. Het begint altijd met de vraag van de werkende. Soms heb je meerdere gesprekken nodig om precies achter die vraag te komen. In die zin is het meer een onderzoek dat we doen. Dat onderzoek geeft inzicht, brengt bewustwording en biedt concrete handvatten die we in de sessies samen afstemmen.' Eva: 'En soms krijg ik huiswerkopdrachten mee of stuur je wat vragen op.' Ook gebruikt Marcella oefeningen in de ruimte, of stoelen om posities uit te beelden. 'De dingen die we behandelen lopen uiteen', vult Eva aan. 'Het kunnen heel concrete dingen zijn: het voorbereiden van een functioneringsgesprek bijvoorbeeld. En soms gaat het over grote dingen, over mij en mijn persoonlijkheid. Het verschilt steeds.'

Zo bekijken ze de situatie ook op gedragsniveau en onderzoeken ze overtuigingen die dit gedrag bepalen. 'In één van onze eerste sessies ging het over een overtuiging die jij had, Eva', zegt Marcella. Die overtuiging bekeken ze toen vanuit allerlei verschillende perspectieven. Bijvoor-

beeld vanuit collega's, zodat Eva leerde dat hoe zij dacht dat collega's naar haar keken, niet per se de waarheid was. 'Door zo'n oefening heeft Eva inzicht gekregen in haar overtuiging. Iets kan heel anders zijn dan je het zelf ervaart. Dat gaf haar veel bewegingsruimte en zelfvertrouwen. Daarna checkten we die overtuiging bij je collega's in de praktijk. Was dat wel zo?'

Verdere oefeningen zijn bijvoorbeeld de waarderende vragen voor feedback die Eva door drie of vijf mensen moest laten invullen. Allemaal vragen over haar die positieve antwoorden uitlokken, zoals: waar ben ik goed in? Waar zoek je mij voor op? 'Daarin ben ik uitgedaagd om de vragen ook juist neer te leggen bij de mensen waarvan ik het antwoord spannend vond. Die antwoorden hebben me heel erg goed gedaan. Dan zie je dat je bepaalde overtuigingen hebt die blijkbaar niet kloppen', vertelt Eva. Marcella: 'Het is heel spannend, je stelt je heel kwetsbaar op. Maar de focus komt zo ook te liggen op waar je goed in bent en wat je kan. Hoe kun je die kwaliteiten beter ontwikkelen? Of in balans brengen, zodat mensen niet steeds bij jou aankloppen voor één ding. Het is een soort pakjesavond, al die complimenten terugkrijgen. Neem dat maar eens in ontvangst.'

Resultaat: vervolgtraject én meer lol

De loopbaan APK bleek zo succesvol dat Eva verder op onderzoek wilde. Na overleg met de directeur van het poppodium ging die akkoord met een vervolgtraject. 'Dat de werkgever haar hierin ondersteunt vind ik fantastisch, dat is echt de ideale wereld', benadrukt Marcella.

Hoe ervaar je de Loopbaan APK als deelnemer? 'Ik kwam echt binnen met het gevoel van, ik wil niet meer, ik wil weg', zegt Eva. 'Ik had het heel erg nodig om die tijd en aandacht te hebben van iemand. En nu heb ik er weer lol in. Ik heb concrete handvatten gekregen waar ik op mijn werk iets mee kan. Het is niet voor niets dat ik nog steeds bij Marcella kom, in het vervolgtraject!' In het vervolgtraject richten ze zich meer op de persoon Eva. 'Met welke bril kijk jij naar de wereld, waar loop je tegenaan en wat zou je willen veranderen om daar beter mee om te leren gaan? En dat is persoonlijk, maar heeft zeker invloed op de loopbaan. Wij hebben al een bepaalde relatie opgebouwd, dus er is nu het vertrouwen om nog meer de diepte in te gaan. Durf je naar jezelf te kijken? Daar is Eva wel toe bereid', vult Marcella aan. 'Ik vind het reuze interessant ook, ik wil

het dolgraag onderzoeken. Dat komt ook door die vertrouwensband die wij hebben', zegt Eva.

Fases in je professionele loopbaan

En nu, hoe ziet ze de toekomst in haar vakgebied? Eva: 'Ik sta nog aan het begin. Mijn ambitie is echt om beter te worden in wat ik doe. Dat is waar ik nu sta en waar mijn doelen liggen. Daar hebben we samen over nagedacht.' Marcella vertelt dat er bepaalde professionele ontwikkelingen zijn die zo ongeveer vastliggen in fases. 'Hier is onderzoek naar gedaan. Wanneer je ergens binnen komt ben je bezig met de veiligheid. Hoe doen anderen het, wat kan wel, wat kan niet? Daarna volgt een fase dat je heel goed wil worden in je vak. Daarna is je focus meer gericht op de ander en de ontwikkeling van een eigen visie. En tot slot wil je jouw kennis en ervaring misschien wel delen met anderen vanuit een meer adviserende functie of rol. In die fase kan het dus zijn dat je leiding wil gaan geven, of zelf iets gaat opzetten. Die fases horen allemaal bij de ontwikkeling.' 'Grappig,' zegt Eva, 'dan zit ik in fase één en twee.'

Het zou fijn zijn als mensen door hun peers op de werkvloer begeleid worden, vindt Marcella. 'Die weten precies wat je doormaakt. Hoe deed jij dat, hoe was dat voor jou? Dan weet je dat je niet gek bent, dat anderen ook bepaalde dingen of ontwikkelingen hebben doorgemaakt. Zo'n coachtraject helpt daar ook bij. Even sparren over waar je tegenaan loopt. Toen ik zakelijk leider was op de dansschool leerde ik dat de eerste drie jaar cruciaal zijn. Die begeleiding is dan heel belangrijk. Je hebt een soort startbekwaamheid gekregen en daarna moet het nog allemaal gebeuren. Ik zou het iedereen gunnen om daarin ondersteund te worden.'

Ook een Loopbaan APK doen?

Marcella en Eva spreken elkaar nog steeds tijdens Eva's vervolgtraject. Twijfel je zelf nog over het aangaan van loopbaancoaching? 'Doe het!' zegt Eva. 'Ik dacht zelf ook: ik weet niet of mijn problemen groot genoeg zijn, of wat mijn hulpvraag is, maar daar kom je samen wel uit.' 'Gun het jezelf', beaamt Marcella. 'Misschien weet je het nog niet zo goed, misschien zijn er gevoelens van schaamte of vind je het, net als Eva, moeilijk om hulp te vragen. Niets is gek, alles mag dus, grijp het aan!'

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