

Interne coach Anneke Bakker

Naam: Anneke Bakker
Afdeling: Instituut voor onderwijs en opleiden (IOO)



Motivatie/ervaring/werkwijze als coach:

Ieder mens krijgt in het leven te maken met uitdagingen. Meestal lukt het mensen om daarin mee te bewegen en om zich gezond, tevreden en competent te blijven voelen. De positieve visie op gezondheid spreekt mij aan: *Gezondheid is het vermogen om je aan te passen en eigen regie te voeren, in het licht van de verschillende uitdagingen in het leven* (Machteld Huber, 2011). Maar lukt het je een keer niet om je aan te passen? Ben je ontevreden, gespannen, loop je vast en kom je zelf niet verder? Op het gebied van stresshantering, werk-privébalans, omgaan met collega's of je leidinggevende, nadenken over je loopbaan, of andere zaken? Uit eigen ervaring weet ik dat begeleiding door een professional je dan weer op weg kan helpen.

Ik ben een allround coach. Opgeleid tot psycholoog en coach en met werkervaring in de zorg en de BIG-opleidingen (basis en specialist). Ik ben gekwalificeerd Psycholoog NIP® en Coach Practitioner NOBCO®. Mijn werkervaring strekt zich uit van organisatie, coördinatie, en onderzoek tot leidinggeven. In mijn omgang met anderen beschik ik van nature over nieuwsgierigheid en compassie.

Sinds 2012 werk ik bij het VUmc en sinds januari 2021 ben ik als coach aan de interne coachpool toegevoegd. Tot medio 2017 was ik met plezier werkzaam als leidinggevende bij het IOO, tot mijn leven plotsklaps drastisch veranderde door een herseninfarct. Mijn leven stond op zijn kop, ook omdat ik er blijvende (onzichtbare) beperkingen aan heb overgehouden. Mijn oude functie kon ik niet meer uitoefenen. Het heeft even geduurd voordat ik een nieuwe balans vond maar nu werk ik parttime als coach en beleidsadviseur, en weer met plezier.

Als mensen begeleiding door een coach zoeken zijn ze vaak ergens op vastgelopen en lukt het ze zelf niet om dit te veranderen. Ze *willen* wel, maar ze weten niet goed *hoe*, of er is iets dat ze belemmert en ze weten niet *wat*. Mijn bijdrage is om jou te begeleiden in het zoek- en leerproces om die verandering wél in gang te zetten en te behouden. In één tot zes gesprekken krijg je scherp wat je probleem is, wat je doel is en wat je belemmert. Je oefent nieuw gedrag in concrete stappen. Dit doen we via gesprekken en oefeningen. Mijn coaching is cliëntgericht, oplossingsgericht en met de focus op het hier-en-nu. Mijn cliënten waarderen dat ik ze moeilijke vragen stel en ze een spiegel voorhoud op een niet-oordelende en rustige manier. Dat ze heel concreet aan de slag gaan met kleine stappen op weg naar hun doel. En dat er ook gelachen mag worden!

Ik bied mijn coaching zowel fysiek als online aan.