

Tijn Ponjee, MSc

Coach, psycholoog, opleider, ex-topsporter en auteur.

'De context kun je niet veranderen, wel hoe jij je ertoe verhoudt.'

Achtergrond

Onze maatschappij draait om het leveren van prestaties. Dat heb ik zelf ervaren als topsporter en ik zie het ook terug in alle hoeken van het leven en het werken in organisaties. Presteren geeft voldoening, maar ook tegenslagen zijn onvermijdelijk voor wie wil presteren. Het vergt inzicht, reflectie en (zelf)vertrouwen om op een constructieve manier om te gaan met zowel de prestaties als de tegenslagen. Het vraagt van je om je eigen kwaliteiten én schaduwkanten onder ogen te zien en trouw aan jezelf te blijven.

En soms kom je in een situatie terecht die erom vraagt dat er iets fundamenteel verandert; dat er, hoe lastig ook, afscheid genomen moet worden van iets dat vertrouwd is, maar een plezieriger toekomst in de weg staat. Omdat de context veranderd is. In het werk of privé, of jouw verlangen niet meer vervuld wordt. En dat is vaak het moment dat het besef komt dat je er echt iets mee moet. Want wat je altijd al deed werkt niet meer. En wat je bedacht had brengt geen verandering teweeg. Er is dus iets anders nodig, iets dat moet gebeuren in jezelf. En het is dan best wel een klus om over je eigen schaduw heen te stappen. Mijn kracht is om daarbij te helpen.



Werkwijze

In de westerse wereld zijn we erg goed getraind in het gebruik van ons hoofd. Ratio, denken, praten. Mijn ervaring is dat je dan vaak niet echt tot je kern komt. Want dat heeft vaak met gevoel en ervaren te maken. Als arbeids- en organisatiepsycholoog werk ik aan het verbinden van ratio en gevoel. Dit doe ik door naast het goede gesprek ook karakterstructuren, spel, creatieve werkvormen en systemisch werk in te zetten. Zo help ik met voelen en maak ik nieuwe, vaak verrassende invalshoeken zichtbaar. Ik geef kleur aan dat wat zich in de schaduw bevindt, met lichtheid en humor. Want niets menselijks is ons vreemd. De werkvormen zijn altijd zorgvuldig afgestemd op wat passend is voor de gecoachte en sluiten altijd aan bij wat er speelt op dat moment.

Kenmerken en aanpak

Ik ben een rationeel gevoelsmens. Daadkrachtig en resultaatgericht; gevoelig en zacht. Mijn aanpak is no nonsens: scherp en stevig, precies en afgestemd. Ik daag uit om eerlijk te kijken en te zien wat je nog niet eerder van jezelf zag of niet wilde zien. Vervolgens help ik om het te plaatsen in de dagelijkse realiteit: welke houding en gedrag vraagt dit van jou, gegeven de huidige context en realiteit? En om juist daarin trouw aan jezelf, jouw eigen kern te blijven

We starten altijd met een kennismaking, waarin we kijken wat precies je vraag is en of wij dit samen gaan verkennen. Als dat zo is, gaan we samen op pad langs alle belangrijke aspecten die samenhangen met de coachvraag, zoals opvoeding, ingrijpende gebeurtenissen, omgevingsinvloeden en gemaakte keuzes. We leggen de parallel tussen verleden en heden. Mijn ervaring is dat de thema's en vragen die nu spelen altijd terug te voeren zijn op eerdere ervaringen. Het effect van mijn aanpak is dat je r meer zicht krijgt op je patronen en gevoeligheden en een 'ruimer' en effectiever mens wordt, met een bredere blik op de wereld. Je gaat ervaren dat sommige dingen voor jou minder gevoelig liggen, je minder snel geneigd bent om je de dingen persoonlijk aan te trekken en je meer aankunt. Keuzes maken wordt gemakkelijker, evenals de omgang met anderen om je heen.

De vraagstukken waarmee ik dagelijks te maken heb:

- Ik heb het gevoel dat ik beter kan dan ik nu doe
- Ik voel me niet fijn in mijn werk, maar weet niet zo goed waarom
- Ik voel me niet in mijn kracht in mijn functie
- Ik merk dat ik steeds meer stress ervaar en niet weet hoe dat komt
- Ik voel me niet op mijn plaats
- Ik merk dat ik nog zit met dingen van vroeger
- Ik loop steeds tegen dezelfde dingen aan
- Ik zit al een poosje niet lekker in mijn vel
- We werken niet lekker samen in dit team

Websites

www.ponjeeadvies.nl

www.karakterstructuren.com

www.vanede.nl