

Coaches Postel en De Jong:

Blijven ontwikkelen is voor ons heel belangrijk!

Ballonnen of slingers zullen er niet zijn, maar gevierd gaat het zeker worden: op 29 maart bestaat Postel en De Jong Training en Coaching precies tien jaar. Het doel van Leny Postel en Han de Jong is na al die jaren nog steeds: mensen verder helpen door het leveren van maatwerk.

Postel en De Jong, beiden opgeleid tot professioneel coach, werden burens en raakten op een gegeven moment aan de praat over hun beroep én passie: het coachen en trainen van mensen. De Jong was in die tijd HR-adviseur en Postel docent op het ROC Amersfoort, momenteel docent en decaan op het Griffland College. Het duurde niet al te lang of het idee voor een eigen praktijk werd geboren. Vooruitlopend op de start volgden ze samen eerst een seminar 'Ontwikkelingsgerichte coaching' bij de bekende Belgische coach Rudy van Damme, om vervolgens de opleiding te volgen. 'Eigenlijk wilden we eerst de opleiding volgen voor we Postel & de Jong echt gingen opstarten, maar er kwamen al opdrachten binnen,' vertelt Postel. 'We zijn op 29 maart 2006 dus maar gewoon in het diepe gesprongen, allebei naast onze baan in loondienst.' De opdrachten bleven komen en na enige tijd werd besloten dat De Jong vijf dagen per week in de praktijk kwam. Postel bleef naast hun praktijk ook op school werken. 'Het werken met pubers is gewoon veel te leuk om op te geven,' vindt ze.

Waar zit het probleem?

Naast het geven van coaching aan particulieren in hun eigen coaching ruimte werken Postel en De Jong voor bedrijven en instellingen. De Jong is bijvoorbeeld Levensloopbegeleider en jobcoach voor Ibass, een stichting die begeleiding op maat levert aan mensen met een Autisch Spectrum Stoornis en job- en re-integratie coach bij Swilion Business Support. De Jong: 'We werken bij bedrijven én particulieren altijd op maat vanuit de vraag: waar zit het kernprobleem en hoe kunnen we binnen de mogelijkheden van cliënt het optimale bereiken?'

Terugkerende coachingsthema's waardoor mensen niet lekker in hun vel zitten zijn bijvoorbeeld opvoeding, hechting, angst, keuzes maken, pesten, mishandeling. We durven te zeggen dat die problemen met coaching voor een groot deel kunnen worden opgelost. Mensen kunnen niet altijd goed bij hun gevoel en door middel van coach-vraagtechniek zet je een proces in gang waarmee het vervelende gevoel een andere lading krijgt. Dat kan heftig zijn en cliënten kunnen als het nodig is dan ook tussen twee sessies contact met ons opnemen. We zorgen altijd voor goede nazorg.'

Blijven ontwikkelen

Terugblikkend vinden Postel en De Jong dat hun cliëntengroep in 10 jaar breder is geworden. Heel belangrijk vinden de coaches het om altijd te blijven ontwikkelen. Zo is er in de 'toolkit' ook PMA opgenomen, waarbij de cliënt teruggaat naar de verborgen pijn, die de onderbewuste bron van de overtuigingen is geworden die het gedrag bepalen. Brainspotting is een andere techniek waarop de coaches kunnen terugrijpen. 'Soms zijn ervaringen verkrampt opgeslagen,' legt De Jong uit. 'Brainspotting kan de verbindingen verzachten en soms zelfs elimineren.' Postel vult aan: 'We kijken steeds welke methoden bij ons én onze cliënten passen. Je moet ook de grenzen kennen van je vermogen. Soms besluiten we vanuit onze deskundigheid juist om cliënten door te verwijzen naar een psycholoog. Het is fijn dat wij een man en een vrouw zijn: voor cliënten is het soms

gemakkelijker om met iemand van het eigen geslacht te praten en binnen onze praktijk kan dat. We kunnen samen sparren over moeilijke onderwerpen. En daarnaast hebben we samen ook veel lol.'