

IEDEREEN COACH!

4 lezeressen testen 4 coaches uit

Of het nu gaat om je job, je kleerkast, je eetgewoontes of je parfum: voor elk probleem of dilemma bestaat er anno 2016 wel een coach. Vier lezeressen wonnen via Flair dé coach van hun dromen. Ziehier hun rapport.

TEKST: KATRIEN DE GROEF / FOTO'S CLOSET COACH EN JOB COACH: THOMAS VANHAUTE / FOTO'S FOOD COACH EN PARFUM COACH: SISKI VANDECASTEELE

MAGALI (27) TIMMERT MET HET ADVIES VAN JOB COACH TOM AAN HAAR LOOPBAAN

JOB COACHING DOOR TOM

Wie is Tom? Voor Tom jobcoach werd, had hij tien jaar als manager in de bedrijfswereld gewerkt. Bij Tom zal je geen vragenlijsten en enquêtes invullen, zijn aanpak is er een van face-to-face gesprekken en al pratend ontdekken wat er onder de oppervlakte allemaal speelt. Hij gelooft dat iedereen kan veranderen en zijn dromen kan najagen.

Jobcoaching? Afhankelijk van jouw loopbaanvragen, volg je drie tot zes sessies bij Tom. Zijn klanten gaan van mensen die niet goed weten welke job ze willen, tot bore- en burn-outs. Tijdens de sessies peilt Tom met de cliënt naar zijn doelstellingen, wat de blokkages zijn en hoe die overwonnen kunnen worden. Tussen de coachsessies door krijg je opdrachten. Dat kan een dagboek bijhouden zijn, samenzitten met je baas of een sollicitatieemail versturen.



DE TESTER: LEZERES MAGALI SOS jobcoach!

'Ik combineer twee uiteenlopende jobs: kleuterleidster en zelfstandige illustrator en grafisch ontwerpster. Ik werk hard en met de nodige stress, maar is dat voldoende om me ten volle te ontplooiën? **Heb ik geen concreet plan nodig voor mijn bijberoep als illustratrice?**

De loopbaansessie

'Tom vraagt me om van beide jobs de positieve en negatieve punten op te sommen en waar ik naartoe wil. Al snel blijkt dat ik heel perfectionistisch ben, wat me streng maakt voor mezelf en stress veroorzaakt. Ik leer dat mijn houding tegenover mijn werk een groot verschil kan maken. De komende weken moet ik bij mezelf observeren of ik een taak vanuit een perfectionistische reflex doe, of met volle goesting, met de gedachte "daar heb ik zin in". **De volgende sessie leer ik dat ik vooral moet zaaien in plaats van te tobben over de oogst: gewoon doen, die geboortekaartjes ontwerpen, en stap voor stap kom ik zo tot verdere doelen.** Ik moet ook een datum prikken voor een droom die ik wil bereiken: werken bij een educatieve uitgeverij. Dat maakt een verre droom tot een concreet plan.'



Het verdict?

'De sessies bij Tom triggeren me om het perfectionisme meer te laten varen, te genieten van mijn jobs en gewoon te gaan voor die dromen. **Binnenkort volgt nog een derde sessie.**

Een traject van drie sessies bij jobcoach Tom kost € 40 als je loopbaancheques gebruikt: www.your-coach.be.



AN-SOFIE (25) OPENDE HAAR KLEERKAST VOOR CLOSET COACH EMMA

CLOSET COACHING DOOR EMMA

Wie is Emma? In 2007 startte toenmalig model en fashionblogster Emma met personal styling nadat ze dat concept in New York had opgepikt. Emma is geboeid door het effect dat styling op je zelfbeeld kan hebben en creëert voor haar klanten looks waarmee ze de juiste indruk maken op het werk en daarbuiten.

Closet coaching? Emma doet eerst een intakegesprek over je stijl, screent je kleerkast en scheidt het kaf van het koren. Wat overblijft, is de beste versie van jouw eigen stijl. Bij An-Sofie koppelt Emma er nog een personal shopping aan waarin ze op zoek gaat naar de stuks die An-Sofies kleerkast vervolledigen.

DE TESTER: LEZERES AN-SOFIE SOS closet coach!

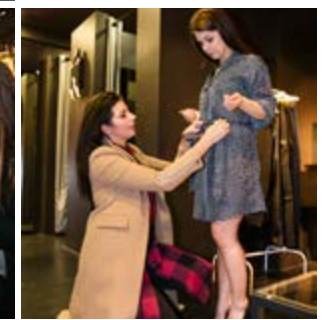
'Vraag me iets over beauty en ik ben mee op vlak van productjes, make-up en trends. Maar mode vind ik moeilijk. **Op zich heb ik geen slechte smaak, maar ik grijp zo vaak naar een basic broek, bloes en trui.** Ik wil mijn kleerkast upgraden en stijlvoller op het werk verschijnen.'

De styling- en shoppingsessie

'Eerst polst Emma naar mijn stijl: een mix van chic, vrouwelijk en stoer is de conclusie. **Vervolgens duikt ze mijn kleerkast in. Ze haalt er een jurk uit die mijn figuur geen goed doet, bekijkt mijn blazers en merkt op dat sommige te lang zijn voor mijn lengte.** Vervolgens stelt ze looks samen die ik nooit zou bedenken en tipt me over eenvoudige trucjes als de mouwen van je blazers oprollen om je look af te maken of een blazer eens te vervangen door een leren vestje. Qua kleuren heeft Emma meteen door dat felroze en co. mijn ding niet zijn. Ze zegt me dat ik mijn zwart-wit-grijze palet wel kan aanvullen met kaki, bordeaux, marineblauw en nudetinten. Volgende stap: shoppen! In de winkelstraat past Emma de theorie in de praktijk toe en toont me met enkele stuks talloze combinaties. Wauw, mag ik Emma houden?'



'Emma stelt looks samen die ik nooit zou bedenken en leert me trucjes, zoals de mouwen van mijn blazers oprollen.'



Het verdict?

'Geweldig. Emma heeft me heel wat bijgeleerd en getoond dat stijl en juiste fit vaak in details zit. Dit zijn tips waarmee ik nog jaren verder kan.'

Emma's formules starten vanaf € 180, check www.emmapersonalstyling.be.



Coach me!

‘Sofie schrijft me een voorschrift met geuren die binnen mijn geursmaak passen.’

TESSA (22) VRAAGT PARFUMCOACH SOFIE OM HAAR PERFECTE GEURTJE

PARFUMCOACHING DOOR SOFIE

Wie is Sofie? Op haar zeventiende twijfelde Sofie of ze zich zou inschrijven in de Franse parfumerieschool of de journalistiek zou ingaan. Het werd het tweede, maar de liefde voor parfums bleef. Als beautyjournalist kon Sofie jarenlang beide passies combineren. Enkele maanden geleden bracht ze het boek *Parfumwijzer* uit en lanceerde tegelijk een pop-uppraktijk als parfumdokter.

Parfumcoaching? Tijdens het consult vraagt Sofie welke jouw favoriete parfums zijn. Vervolgens zoekt ze daarin een rode draad qua ingrediënt en sfeer. Met behulp van de meer dan driehonderd parfums in haar praktijk, tast ze de grenzen van je geursmaak af om te eindigen met een voorschrift voor het type parfum dat perfect bij jou past.

DE TESTER: LEZERES TESSA SOS parfumcoach!

‘Ik heb wat ze noemen een olfactorisch geheugen: de geur die mijn huid na het zonnen heeft, doet me bijvoorbeeld meteen denken aan piepkleine Tessa aan zee. **Geuren fascineren me, maar toch heb ik het ultieme parfum nog nooit gevonden.** Vijftien parfums staan in mijn kast, geen enkel is “hét”.’

De geurensessie

‘Sofie vraagt me mijn favoriete parfums op te sommen, waaruit blijkt dat witte bloemen een constante zijn en bij twee van de drie komt ook oranjebloesem terug. In een parfumencyclopedie toont ze me de verschillende categorieën van geuren, van fris tot zoet en gourmand. **Vervolgens moet ik ruiken aan allerlei geuren uit dezelfde geurfamilie. Uiteindelijk blijkt dat ik van de welderigheid van witte bloemen hou, maar de geur niet te zwaar mag zijn.** Sofie schrijft me, net zoals bij de dokter, een voorschrift met enkele geuren die binnen mijn geursmaak passen. Daarnaast tipt ze een parfum dat ik normaal niet zou kiezen, maar goed is om eens te ruiken en zo mijn smaak kan challengeen. Met dat advies valt na veel testen het verdict in de parfumerie: Beachwalk van Maison Martin Margiela is de *perfect match*.’



Het verdict?

‘Na enkele dagen stuur ik Sofie een mailtje: ik ben nog altijd verzet op mijn nieuwe parfum. Eindelijk heb ik een parfum dat ik geweldig blijf vinden.’

Een consultatie bij parfumcoach Sofie kost € 35; www.sofiealbrecht.com.



LISE (24) LAAT FOODCOACH KAREN IN HAAR KOELKAST PIEPEN

FOODCOACHING DOOR KAREN

Wie is Karen? Naast een opleiding tot voedingsdeskundige is het Karens eigen research en praktijkervaring die de basis vormt van haar coaching: zo min mogelijk verwerkte en voorverpakte voeding, maar wel verse groenten, noten, fruit en zo gevarieerd mogelijk eten. Geraffineerde suikers zijn volgens Karen de grootste boosdoeners.

Foodcoaching? Karen is de master etikettenlezer. Zowel in je koelkast als tussen de winkelrekken leert ze je wat er zo allemaal op de labels van voeding staat. **Van diëten is Karen geen fan, wel van je eetgewoontes bijsturen. Minder suiker en bewaarmiddelen, meer variatie.** Het doel? Meer energie, een gezond gewicht, meer zelfvertrouwen, en minder kans op ziektes.



‘In de supermarkt toont Karen me op de verpakkingen hoeveel verschillende benamingen er voor suiker bestaan.’

DE TESTER: LEZERES LISE SOS foodcoach!

‘Sinds februari woon ik samen met mijn vriend en de weegschaal is daar niet zo blij mee. Al te vaak associëren mijn vriend en ik “snel en makkelijk eten” met pizza, spaghetti en een broodje halen. Ik weet niet hoe ik de switch moet maken, want een streng dieet wil ik ook niet.’

De voedingssessie

‘Veel ligt er niet in mijn koelkast, wat ook het probleem duidelijk maakte: te weinig verse groenten, te veel sausjes en diepvrieseten. **De diepvriesgroenten beoordeelde Karen als niet ideaal, maar nog oké, de sausjes en bereide maaltijden ziet ze liever verdwijnen.** Op het etiket toont ze de vele suikers en bewaarmiddelen die de potten en blikjes bevatten. Vervolgens bespreken we wat ik dagelijks eet. De havermout 's ochtends doe ik goed, maar kan ik eens aanvullen met fruit, Griekse yoghurt of vervangen door zelfgemaakte granola. Karen tipte me enkele makkelijke ovengerechtjes voor 's avonds. In de supermarkt toont ze me op de verpakkingen hoeveel benamingen er voor suiker bestaan. Daarna geeft ze me een lijstje met 54 synoniemen van suiker. Wauw, Karen heeft de knop in mijn hoofd wel heel goed omgedraaid.’



Het verdict?

‘Ik beseft dat gezond eten echt niet zo veel méér moeite kost. Haal ik de juiste, verse producten in huis, dan ben ik al halfweg.’

Een eerste kennissessie + analyse voedingspatroon en tweede sessie met aangepast week-schema (optioneel supermarktbezoek) kan vanaf € 120; www.mpc-mechelen.be.