



De sportwereld is al jaren vertrouwd met het principe van coaching. Al wie professioneel aan sport doet, laat zich intensief begeleiden door een persoonlijke coach. Met resultaat. Zonder die mentale, emotionele en fysieke begeleiding zouden Tom Boonen en Kim Clijsters hun topniveau niet of zeker niet zo snel bereikt hebben. Vandaag voelen steeds meer mensen de nood om ook op andere vlakken de ondersteuning van een coach in te roepen. Met reden. Werk, opvoeding, huishouden, familie, vrienden, persoonlijke ontwikkeling ... Het ritme van de huidige samenleving vraagt om de nodige veerkracht en weerbaarheid. In sommige situaties is de begeleiding van een coach heel welkom. Hij of zij reikt tools aan om je leven of een aspect ervan op een andere manier te benaderen of aan te pakken. Je leert vanuit een nieuwe invalshoek naar mensen of zaken kijken, wat een scala aan nieuwe mogelijkheden opent. Tegelijk kan je vrijkomen van conditio-neringen, overtuigingen of blokkades die je remmen in je doelstellingen. Of het nu om professionele, persoonlijke of sportieve redenen is, het belang van een goede, onderlegde coach is cruciaal. Wij laten enkele vrouwen aan het woord die met succes de hulp van een coach inriepen.

DELPHINE VEYS (30)
SPRAK BUSINESS COACH
BENJAMIN BALL AAN OM
ZICH PROFESSIONEEL TE
HERORIËNTEREN

'Zelf was ik
er nooit zo snel
uitgekomen'

IEDEREEN EEN COACH?

Waar vroeger gold 'Achter elke sterke man staat een sterke vrouw' lijkt het vandaag wel: 'Achter ieder sterk mens staat een sterke coach'. Of het nu gaat om de opvoeding van je kinderen, je job of je zelfvertrouwen: voor elk aspect van je leven kan je je laten coachen. Maar helpt het ook?



‘**M**ijn passie voor het innerlijke en het uiterlijke van het menselijk lichaam zorgde ervoor dat ik verschillende opleidingen volgde. Waar ik aanvankelijk focuste op afslanking en verjonging, voelde ik na verloop van tijd de behoefte om me op de volledige gezondheid van de mens toe te leggen. Mijn afslankings- en verjongingsinstituut in Oostende bestond ruim vijf jaar en ik wist dat ik meer wou. Na het afronden van een opleiding als mental- en gezondheidscoach stapte ik zelf naar een coach. Ik wou mijn praktijk uitbreiden, maar wist niet hoe ik dat kon aanpakken. Tegelijk vond ik het belangrijk om mezelf onder de loep te nemen. Hoe ik als mens evolueer, heeft immers een rechtstreeks effect op hoe mijn zaak evolueert. Via internet kwam ik bij Benjamin terecht. Een schot in de roos. Van bij het eerste contact voelde hij perfect aan waarom ik bij hem terechtgekomen was. Je geeft je voor een stuk bloot, dus het is bijzonder belangrijk om op je gemak te zijn bij je coach. Je moet een persoonlijke klik hebben en dat was absoluut het geval. Daardoor konden we meteen de koe bij de horens vatten. Via bepaalde inzichtoefeningen kon hij snel en accuraat de essentie van mijn behoefte detecteren. Daarvoor gebruikte hij onder andere een matrix, waarbij ik percentages toekende aan wat me zowel mentaal als in de praktijk bezighield. Hij leerde me om prioriteiten te stellen en op basis daarvan een nieuwe strategie voor mijn zaak uit te stippelen. Het was duidelijk dat ik nieuwe paden wou betreden om me zo meer op algemene gezondheid te richten. Het resultaat is dat ik vandaag niet alleen een afslankings- en verjongingsinstituut uitbaat, maar ook workshops en thuisbegeleiding geef. Een ideale mix. Mijn praktijk blijft bestaan, daar kunnen mensen langskomen voor advies en om gebruik te maken van de afslankingstoestellen. Daarnaast geef ik gezondheidswerkshops via onder meer Securex, Unizo en VormingPlus, en begeleid ik mensen die aan hun gezondheid willen werken bij hen thuis. Dat is precies wat ik wou, maar zelf was ik er nooit zo snel uitgekomen. Dankzij Benjamin heb ik geen tijd verloren om nieuwe mogelijkheden te proberen, maar vond ik meteen wat ik zocht. Door die positieve ervaring ben ik van plan om in de toekomst opnieuw bij hem langs te gaan. Het is belangrijk om scherp te blijven en je bedrijfsstrategie voortdurend aan te passen. Met een business coach gaat dat een pak sneller en efficiënter dan alleen.’ >>