



**SPEEDCOACHING ALS HET  
ONTBREKENDE STUKJE  
VAN DE PUZZEL**

# Omgaan met coronastress

**TIPS VOOR WERKGEVERS**

## SJOERD ROSET EN VALENTIJN DE JONG

*Van de ene op de andere dag zaten we allemaal thuis. Met de laptop op de keukentafel, collega's op Zoom of Teams en op de achtergrond geluiden van burens die spontaan hun huis gingen verbouwen.*

*Sommige mensen vereenzaamden, andere vonden het lastig om tegelijkertijd te werken en thuisonderwijs te geven. Zelfs de meest ontspannen collega's kregen last van stress.*

*Geen perfecte omstandigheden, waar werkgevers wel mee te dealen hebben.*

*Valentijn de Jong en Sjoerd Roset delen hun ervaringen.*

**J**e hoort het vaak, misschien wel te vaak: 'Onze mensen maken het verschil.' Voor veel bedrijven is het contact met medewerkers doorslaggevend voor de klanttevredenheid. Zo ook voor Acato, dat actief is op het gebied van strategie, ontwerp en development van websites en portals. Valentijn de Jong is managing director. 'In onze wereld onderscheid je je met developers die communicatief vaardig zijn. Wij vinden rechtstreeks contact en overleg belangrijk. Dat levert betere resultaten op. Daarom besteden we veel aandacht aan persoonlijke ontwikkeling.'

### **Stap 1: een online survey over thuiswerken**

En toen waren daar de coronacrisis en social distancing. Thuiswerken werd opeens de norm. Al snel verschenen overal verhalen van medewerkers die de muren op zich af zagen komen en over spanningen binnen gezinnen. Valentijn wilde graag weten hoe het écht met zijn medewerkers ging. Naast persoonlijke gesprekken besloot hij een online survey uit te zetten met vragen zoals: Hoe ervaar je deze periode? Ben je tevreden over hoe het thuiswerken en online vergaderen zijn georganiseerd? Wat mis je nog? 'Sommige collega's gaven aan dat ze thuiswerken geweldig vonden en dat ook wel wilden blijven doen in de toekomst. Maar anderen hadden toch wel last van stress. Ik wilde daar graag iets aan doen.'

*Ik ben gaan nadenken hoe je in de crisis toch lekker in je vel kunt zitten en succesvol op je werk kunt zijn*


### **Stap 2: speedcoaching**

In diezelfde periode sprak Valentijn met Sjoerd Roset, professioneel coach en eigenaar van Full Focus Coaching. Zij hadden in het verleden al vaker samengewerkt. Sjoerd: 'Toen ik overall hoorde en las hoe werknemers uit balans raakten tijdens de "intelligente lockdown" doordat werk en privé door elkaar liepen, ben ik gaan nadenken hoe je in de crisis toch lekker in je vel kunt zitten en succesvol op werk kunt zijn. Daar kwam het concept speedcoaching uit. Ik ben klanten gaan bellen om dit samen aan te pakken. Klanten van wie ik weet dat ze goed werkgeverschap belangrijk vinden. Valentijn stond er direct voor open.' Valentijn: 'Speedcoaching bleek een interessante optie, met drie sessies waarin een coach een luisterend oor biedt, en waarin coach en coachee tot de kern van het probleem komen en daarmee aan de slag gaan.' Sjoerd: 'In drie sessies geef ik de mensen een-op-een inzicht in wat ze willen, wat de obstakels zijn en hoe ze die kunnen aanpakken.'

### **Walk the walk & talk the talk**

Valentijn: 'Voor mij was speedcoaching het ontbrekende stukje van de puzzel. Al direct de volgende dag heb ik een mail gestuurd naar alle collega's. Wie geïnteresseerd was, kon er gebruik van maken – om de stress te verminderen of als onderdeel van de persoonlijke ontwikkeling.' Zelf deed hij ook mee omdat hij wilde klankborden over ondernemerschap en leiderschap. 'Ik geloof in *walk the walk & talk the talk*: je initieert iets voor je mensen, dus dan geef je zelf het goede voorbeeld.'

Wat doet coaching met hem? 'Het helpt mij om uit te zoomen. Daardoor kan ik even afstand nemen van de dagelijkse business en me richten op de lange termijn van mijn bedrijf en mijn eigen doelen als ondernemer en mens.' Wat daarbij extra prettig is, is dat Sjoerd 'huiswerk' geeft: vragen waarmee

The background of the page is a light green color with a repeating pattern of white circles. Inside each circle is a stylized illustration of a person in various poses and colors, representing a diverse group of people. The people are depicted in a simple, flat style with no facial features, focusing on their body language and clothing. The overall aesthetic is clean and modern.

coachees aan de slag kunnen voor de volgende sessie. 'Hij stelt op het oog eenvoudige, maar zo ontzettend belangrijke vragen, waarom ik bepaalde dingen wel of niet doe. Op een informele en toegankelijke manier. Hij houdt me echt een spiegel voor en begrijpt – omdat hij coach is, zelf ondernemer en jarenlange werkervaring heeft in de professionele dienstverlening – hoe ik ergens tegen aankijk. Daarna definiëren we samen acties.'

### *Ik geloof meer in korte interventies dan in lange coachtrajecten*

#### **Meer doen met de uitkomsten**

Meerdere medewerkers volgden zijn voorbeeld. Inmiddels zijn de meeste trajecten afgerond. Zijn ze tevreden? Is de stress weggenomen? 'Ja, het lijkt erop dat iedereen deze periode goed is doorgekomen. Ik heb ook alleen maar positieve reacties gekregen op het traject met Sjoerd, het heeft echt geholpen. Ze hoeven niet te vertellen wat er allemaal is besproken – dat is privé – maar sommige medewerkers vragen zelf of we meer met bepaalde punten kunnen doen. Ik ben blij dat we dit onze

medewerkers konden en nog steeds kunnen aanbieden. Want na een versoepeling van de maatregelen zitten we nu toch echt weer in een semi-lockdown en het lijkt erop dat de maatregelen alleen maar weer strenger gaan worden. Dit blijft ook zijn weerslag hebben op de veerkracht van onze mensen.'

#### **Verrassende reacties**

Ook voor Sjoerd is het een mooi traject. Enerzijds omdat hij op deze manier in de crisissituatie een bijdrage kan leveren. Acato is een voorbeeld waar dat goed is gelukt. Anderzijds geniet hij als gepassioneerd coach van elke coachervaring. 'Iedereen is anders en kan je op een andere manier verrassen. Soms is iemand onder de indruk van inzichten die voor mij als coach gesneden koek zijn. Op andere momenten word ik verrast door de emoties die vrijkomen tijdens een sessie. Dan is er een doorbraak. Ik krijg daar zelf ook kippenvel van. Het is voor mij weer een bevestiging dat het belangrijk is om mensen open en onbevangen tegemoet te treden en dat coaching je op allerlei manieren kan helpen. Om goed in je vel te zitten, om een relatie te hebben waarin je gelukkig bent en werk te hebben dat bij je past. Die drie horen bij elkaar, beïnvloeden elkaar. Daarom bied ik ook voor al die aspecten coaching aan.'