

Kiezen is zonder twijfel één van de moeilijkste opgaven voor de moderne, werkende vrouw: ga ik voor een carrière of voor het moederschap? Of voor een combinatie van die twee? Blijf ik fulltime werken of reserveer ik een dag in de week voor ontspanning? Zet ik me nú in als vrijwilliger of ga ik pas na mijn pensioen een bijdrage leveren aan de samenleving? Allemaal vragen die vijftig jaar geleden helemaal niet aan de orde waren. **Coach van mensen met ambitie en VMC-lid Caroline Serré** over de zoektocht naar balans in een hectische wereld. DOOR IRENKA VAN DEN HOUT \ IRENKA.VANDENHOUT@GMAIL.COM \

FOTOGRAFIE: MAAIKE VULHOP

De **BALANS** tussen werk en privé volgens Caroline Serré

'Een overdaad aan positieve energie kan ook voor disbalans zorgen'

Mijn drie dochters fungeren als spiegels.

Caroline, wat is volgens jou een natuurlijke balans tussen werk en privéleven?

"Werk is voor velen een van de belangrijkste zaken in het leven. Dat vind ik ook heel realistisch, je bent daar tenslotte een groot gedeelte van je leven mee bezig. In een baan kun je een stuk van je identiteit vinden. Ik laat mensen in mijn praktijk daarom streven naar een situatie waarin zij werken voor hun lol. Het is toch heerlijk als je van je baan kunt genieten?"

Een natuurlijke balans is voor mij een situatie waarin hoofd, hart, lijf en geestkracht op elkaar zijn afgestemd. Dat het één het ander voedt en andersom. En dat je, wanneer je wél een keer moe bent of stress voelt, het evenwicht weer kunt herstellen. Er is niets mis met ergens gedurende een bepaalde tijd voluit voor gaan en je eigen grenzen opzoeken. Maar het is belangrijk dat je daarna weer terug kunt veren en dat je weet waarvoor je het doet."

Is de zoektocht naar balans een echt vrouwenvraagstuk?

"Nee hoor! Ook mannen vragen zich af: 'Is dit waarvoor ik het doe?' Bij vrouwen komt die vraag, mede wegens het moederschap, meestal wel eerder op. Een ander aspect is dat – even generaliserend – mannen beter kunnen kiezen. Zij denken onbewust in termen van rendement: 'Wat levert de energie die ik in mijn werk stop op?' Zij zijn tevreden met een zeven en kiezen ervoor om de goede dingen te doen. Als ze tien keer ruim voldoende scoren, vinden ze dat prima. Vrouwen willen wegens hun perfectionisme alle dingen

goed doen en gaan vaak voor de negen of de tien. Maar zie maar eens op alle punten zo hoog te scoren. Dat kan tot overbelasting leiden. De ene aanpak is overigens niet beter dan de andere. Ze zijn complementair."

Wat is jouw belangrijkste advies aan ambitieuze mensen die de balans kwijt zijn?

"Stel jezelf de vraag 'Wanneer heb ik EER van mijn werk?' De eerste E staat voor 'energie': Kan ik mijn erin energie kwijt? Krijg ik er energie van? De tweede E staat voor 'essentie'. Wat kan ik bijdragen? Niet alleen door mijn kennis en vaardigheden, maar ook door wie ik ben. De R staat voor 'resultaat'. Vraag je af of je verder komt op de weg die je bent ingeslagen. Creëert die groei?"

Over groei gesproken: wat is volgens jou het belangrijkste obstakel voor vrouwen op weg naar de top?

"Vrouwen hebben moeite met het behouden van hun eigenheid in een homogene mannengroep. Zij voelen zich dan niet (h)erkend in hun bijdrage. Over de vraag hoe er een bedding voor vrouwen in de top gecreëerd kan worden, wordt momenteel flink gediscussieerd. Het antwoord moet zowel uit het bedrijfsleven en de overheid als vanuit vrouwen zelf komen. Er is een wetmatigheid die stelt dat als een nieuweling in een homogene groep komt en minder dan twaalf procent van die groep vertegenwoordigt, die nieuweling zijn of haar bijdrage niet kan leveren. Er is massa nodig om authenticiteit te kunnen waarborgen en diversiteit te kunnen benutten. 'Leer eerst maar onze taal en



Wie is Caroline Serré?

Na tien jaar gewerkt te hebben als adviseur en leidinggevende in de reclamewereld, koos Caroline Serré in 2001 voor haar passie: het coachen van mensen met ambitie. Ze startte CIC Company, Coaching, Innovation & Change. Haar werkervaring vulde zij aan met de driejarige opleiding tot Voice Dialogue trainer/coach aan het Instituut voor Transformatie Psychologie in Bergen. Ook ontwikkelde zij zich op het gebied van verandkunde, zelfsturend leren, (gender)diversity, familieopstellingen, visualisatie, storytelling, droomwerk en groepsdynamica.

Inmiddels is Carolines bedrijf uitgegroeid tot een landelijk netwerk van dertig senior coaches. CIC Company coacht en traint professionals met ambitie. Daarnaast werken de coaches samen aan grote projecten, zoals cultuurveranderingstrajecten en diversiteitsmanagement. In 2002 ontwikkelde CIC Company als eerste coachingsbureau in Nederland een programma over moeder zijn en carrière maken. Veel organisaties reageerden hier enthousiast op. Zij zagen in dat ze hiermee hun talentvolle vrouwen in het spitsuur van hun leven aan boord kunnen houden. Het programma 'Vader zijn en carrière maken' zag onlangs het licht.

Caroline is getrouwd met haar grote liefde Dave. Zij wonen met hun drie dochters in Badhoevedorp.

Kijk voor meer informatie op www.ciccompany.nl of bel Caroline op 020 6599070.

061

burger in', hoor je vaak. 'Dan pas luisteren we naar je.' Maar waarom zou de meerderheid luisteren als alles vandaag gewoon werkt?

Het is wel een urgente vraag: omwille van de vergrijzing moeten we in Nederland het volledige arbeidspotentieel gaan benutten: mannen én vrouwen. Bovendien beschikken vrouwen over kwaliteiten en competenties die complementair zijn aan die van mannen. Een goede mix leidt tot creativiteit en kwaliteit. Uit onderzoek blijkt dat bedrijven met een gemengde top ook op financieel gebied betere resultaten laten zien. En het is gewoon leuker om in een gevarieerd team samen te werken."

Hoe bewaak jij zelf de balans tussen jouw werk en privéleven?

"Ik zet mijzelf regelmatig op scherp, want ook ik loop zo nu en dan tegen disbalans aan. Ik geniet voluit van mijn werk, maar een overdaad aan positieve energie en te veel leuke projecten kunnen net zo

goed voor overbelasting zorgen. Doordat ik negen jaar geleden serieus werd geconfronteerd met mijn gezondheid, besef ik nu dat mijn lijf mijn kompas is. Een melanoom op mijn been, een bedreigende vorm van huidkanker, was destijds de boosdoener. Als ik dat niet serieus had genomen, had mijn leven een compleet andere wending kunnen nemen. Gelukkig ben ik na zes jaar genezen verklaard en kan ik in dankbaarheid terugkijken op deze levensles.

Ik noem het 'de mazzel van de pech.' Mijn manier van leven is nu veel zuiverder: ik maak keuzes sneller en gemakkelijker. Intuïtie krijgt voorrang op ratio. Als ik nu een week lang slecht slaap en om 06.00 uur wakker word van de adrenaline, stel ik mezelf een vraag. Niet: 'Welk pilletje zal ik slikken?' Maar: 'Wat vertelt mijn lichaam me? Moet ik soms mijn bakens verzetten of van koers veranderen?' Daarnaast heb ik, behalve mijn partner, drie prachtige dochters die als spiegel fungeren. Ze geven direct terug wat ze werkelijk zien. En ze hebben vaak gelijk!" **V**

Tips van Caroline voor een goede work-life-balance

- Sluit je ogen eens en stel jezelf de volgende vragen: Is dit leven goed voor mij? Wat wil mijn hoofd en wat wil mijn hart? En mijn lijf? Wat zegt mijn intuïtie?
- Wees niet boos als de balans een keertje zoek is. Het stoten van je neus helpt je de kaarten opnieuw te schudden.
- Bouw stilte of ontspanning in. Voor de één is dat een wandeling in de natuur, voor de ander sport, yoga, meditatie of drieënehalf uur luisteren naar de Matthäuspassion.
- Zeg eens 'nee'. Of 'ja' tegen iets anders.
- Geniet van gezonde en verse voeding en neem daar de tijd voor.
- Doe eens iets belangeloos voor een ander en kijk eens wat je dat oplevert.
- Zet je zintuigen open en neem vanuit verschillende manieren waar wat er om je heen gebeurt.

VMC-ledenaanbieding

Ben jij op zoek naar een betere balans tussen je werk en je privé-leven? Geef je dan op voor de ochtendworkshop 'Eer van je werk', die Caroline Serré op vrijdag 31 oktober 2008 speciaal voor VMC-leden organiseert. Normaal gesproken kost zo'n workshop € 295 excl. BTW per deelnemer.

Jij (of je werkgever) betaalt echter € 195 excl. BTW.

Geef je op via info@ciccompany.nl onder vermelding van 'Aanmelding VMC-workshop 'Eer van je werk' en je ontvangt alle details. Voor deze workshop is een beperkt aantal plaatsen beschikbaar.