

Carina van Lenteren coaching en advies

Eenzaam aan de top

Het kan knap eenzaam zijn aan de top. Een leidinggevende moet in conditie blijven, in alle betekenissen van het woord. Je eigen ontwikkeling op gang houden, levendig blijven. Professioneel moet je honderd procent functioneren.

Soms lukt dat niet op eigen kracht, Maar met wie bespreek je dat?

Heb je een reflectiepunt, een praatpartner...?

Leidinggevendens zoeken steeds vaker een coach, tijdelijk, om jezelf te horen zeggen wat er in je hoofd zit, wat er in je onderbewuste leeft. Om scherp te blijven, maar ook preventief, om stagnatie te voorkomen en door te krijgen wat er aan de hand is.

Coaching

Het doel van coaching is om zelfontwikkeling te activeren. Daardoor worden leer-mogelijkheden en prestaties vergroot. Het is een begeleidingsproces waarbij de coach helpt om jezelf te helpen. De coach plaatst je als het ware in een helikopter om je vandaar uit te laten kijken naar wat je doet, wat het effect is van je handelen, hoe de omgeving daarop invloed heeft en welke krachten een rol spelen. Op die manier vergroot je je bewustzijn, je kennis en inzicht. Het is een manier om helder te worden, jezelf te inspireren en vertrouwen te ontwikkelen in eigen kunnen.

Vragen

- Hoe ga ik met spanningen om in mijn team?
- Waarom bereik ik niet wat ik wil bereiken?
- Hoe neem ik die belangrijke beslissing waar ik voor sta?
- Zit ik wel op de goede plek?
- Hoe groei ik in mijn leiderschap?
- Hoe word ik als vrouw geaccepteerd temidden van mannelijke medewerkers?
- Wat was de reden voor mijn burn out en hoe voorkom ik dat dat weer gebeurt?

Kwaliteiten

- rust
- scherp waarnemen
- creativiteit
- veelzijdigheid
- ervaring

Mijn werkwijze

Ik coach zowel mannen als vrouwen in persoonlijke gesprekken van ongeveer anderhalf uur. Vooraf houd ik kosteloos een intakegesprek om de situatie in beeld te brengen en af te spreken wat we willen bereiken. Belangrijk is om na deze intake vast te stellen of het klikt tussen ons beiden. Daarna bepalen we samen de lengte van het traject, het doel en de richting waarin we willen werken. Ik stem mijn werkwijze altijd af op de wensen van de cliënt. Het gaat mij erom de ander te stimuleren om te werken vanuit zijn eigen kracht. Doel van het coachingstraject is dat de cliënt vol goede moed en met geloof in zichzelf verder kan.

Portret van de coach



"Ik ben Carina van Lenteren, geboren in 1954.

Zowel persoonlijk als professioneel heb ik nogal wat meegemaakt. Ik was destijds een van de eerste vrouwelijke politieofficieren die studeerden aan de Nederlandse Politie Academie en dus de eerste vrouw in de leidinggevende functies die ik heb gehad bij politie en justitie. Daar heb ik veel van geleerd.

Reorganisaties, grootschalige samenwerkingsprojecten, maar ook ongewenste omgangsvormen en crisismangement waren thema's in mijn werkzame leven. Ik heb ontdekt wat voor impact veranderingen op mensen hebben en welke invloed een leidinggevende daarop heeft of kan hebben. Ik weet dat bezieling, beweging en kwaliteit van binnenuit komen. Naast mijn werk volgde ik diverse vervolgoopleidingen zowel binnen als buiten de politie, onder andere werkcolleges bij professor C.J. Zwart en opleidingen bij het ITIP. Zo leerde ik mij te bekwamen in het coachen van mensen. Het liefst coach ik mensen die bewust met hun leiderschap of hun vak bezig zijn en daarin willen groeien."

Contact

Gebouw 't Wasdom Assendorperdijk 8, 8012 EH Zwolle
Parkeeradvies: Betaald parkeren langs de Assendorperdijk of P-plaats bij de Jumbo (ingang via de Assendorperstraat).

Mobiel: (06) 307 408 29

E-mail: info@carinavanlenteren.nl

Website: www.carinavanlenteren.nl

Ingeschreven in het Handelsregister onder nummer 08187727