

# Help, ik krijg geen energie meer van mijn werk!

Op zoek naar duurzaam werkgeluk in Italië

**Daar zat ik dan, in het vliegtuig op weg naar Italië. Met 7 andere loopbaanzoekers ging ik een week boven op een berg in Italië zitten om flinke stappen te gaan zetten in mijn loopbaantraject. Dat het anders moest wist ik wel maar wat en hoe dan, daar leek ik maar niet uit te komen.**

Met een lichte kriebel in mijn buik ben ik op Eindhoven Airport uitgezwaaid door man en kinderen. De komende week wordt helemaal voor mij alleen. Even tijd om te bezinnen, uit te zoeken wat ik wil en te bedenken hoe ik dat ga aanpakken. Daar komt in de hectiek van het dagelijks bestaan niet zoveel van. Mijn dagen zijn al gauw vol; gezin, werk, huishouden en sociale activiteiten. Ondertussen knaagt het wel. Zoals het nu gaat lijkt mijn baan me meer energie te kosten dan het me oplevert. Wat werkt er niet? Hoe verander ik dat? En wat past echt bij me? Veel vragen waarop ik de komende week antwoord hoop te vinden.

Loopbaancoach Mariëtte de Rover - Schapers staat ons bij de ingang van het vliegveld op te wachten. Mariëtte en haar team van Bron-X begeleiden al jaren mensen met loopbaanvraagstukken. Op de website staat dat Bron-X medewerkers inzicht geeft in hun persoonlijke talenten, kwaliteiten en mogelijkheden zodat zij in staat zijn om in balans en gelukkig met hun baan een bijdrage te leveren aan de gestelde organisatiedoelen. Poeh, een hele mond vol. Maar dat wat er staat lijkt me wel wat. Werk waar ik blij van word, in een omgeving die bij me past.

## Natuur en yoga

De kennismaking met mijn medecuristen op het vliegveld is prettig, een beetje aftastend nog, maar er komen direct gesprekken op gang. We landen in de avond op Bergamo bij Milaan. Onze taxi staat al klaar om ons in ongeveer anderhalf uur naar ons huis op de berg te brengen. Het is inmiddels donker en hoe dichterbij onze bestemming komen hoe donkerder het lijkt te worden. De lichtvervuiling van de stad is duidelijk nog niet tot dit gebied doorgedrongen. Op het landgoed Maso Michei staat gastheer Arno ons al op te wachten. Binnen is de tafel gedekt, we kunnen gelijk aanschuiven. Wat een warm welkom krijgen wij hier. De eerste avond staat vooral in het teken van elkaar een beetje leren kennen.

Als ik de volgende ochtend wakker word loop ik gelijk nieuwsgierig naar het raam. Omdat we gisteravond in het donker zijn aangekomen is de omgeving nog een verrassing. Als ik de typisch Italiaanse luiken open word ik overdonderd door een prachtig landschap. Bergen, wijnvelden, bomen en een voorzichtig zonnetje. Een oase van rust en natuurschoon. Beneden staat het ontbijt al klaar, wat een luxe om zomaar aan te



kunnen schuiven. Na het ontbijt staat de eerst yogales op het programma. Weer is de setting prachtig, midden in de natuur. Door de transparante wanden van de yogastudio krijg je het gevoel dat je buiten staat. Er is niet veel yogaervaring binnen onze groep. Yogalerares Karin begint heel rustig zodat we allemaal een beetje kunnen wennen. De twee uur yoga vliegen voorbij.

**“Door even helemaal uit je drukke dagelijkse bestaan te stappen kun je tot nieuwe inzichten komen.”**

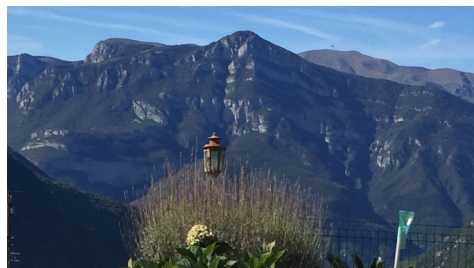
## Een jas van stress

's Middags is het tijd voor de eerste training van Mariëtte. We gaan aan de slag met onze batterijen, uitzoeken hoe gevuld deze nog zijn. Even bewust worden van de hoeveelheid energie die je op dit moment hebt. Zo naar de tekening van de batterijen kijkend realiseer ik me dat deze week toch echt op een heel goed moment komt.

In 2007 ging Mariëtte zelf een weekje naar Italië voor yoga, bezinning en me-time, om terug te komen met een ondernemingsplan waar ze nooit meer van afgeweken is. Haar bedrijf Bron-X is in die week geboren. De afstand van thuis, de rust, het natuurschoon en lekker culinair verzorgd worden bleken een vruchtbare combinatie. "Door even helemaal uit je drukke dagelijkse bestaan te stappen kun je tot nieuwe inzichten komen." Dat gunde Mariëtte anderen ook. Toen Bron-X in 2017 haar 10-jarig bestaan vierde nam ze haar team dan ook mee naar Italië. Het was bijzonder om te zien wat het met iedereen deed, alsof er een jas van stress werd uitgedaan. Een paar maanden later ontstond het idee om die ervaring ook aan anderen aan te bieden, zo ontstond de loopbaanweek in Italië. "Er moeten veel ballen hoog gehouden worden, zowel thuis als op het werk. We hebben vaak niet de tijd om eens goed te kijken wat er aan de hand is en hoe we dat concreet kunnen aanpakken." Volgens Mariëtte gaan werkissues onder de huid zitten als ze te lang duren. Dat maakt je kwetsbaar voor een burn-out.

### Groepsproces

8 verschillende mensen met allemaal een carrièrevraag. Dat scheidt een band. Het is fijn om mijn zoektocht en ervaringen te delen. Voor mij is werk meer dan alleen brood op de plank. En ik merk dat mijn reisgenoten er ook zo over denken. Mariëtte bevestigt dat in haar uitleg over het nieuwe werken. Waar de huidige 60-plusser nog een pensioen in het vooruitzicht heeft moeten volgende generaties er rekening mee gaan houden dat een pensioen er een stuk later of misschien wel helemaal niet meer in zit.



Leven, werken en leren, het moet allemaal naast elkaar blijven bestaan. Om dat vol te houden moet je energie uit je werk halen.

De loopbaanweek is bedoeld voor mensen die voor zichzelf al de beslissing hebben genomen dat er iets moet veranderen en die zo'n verandering snel willen doorvoeren. De rol van de loopbaancoach en trainer is volgens Mariëtte die van een gids. "Ik ben de gids, de groep maakt zelf het proces verder af. Ik faciliteer in een goede routeplanning. Regelmatig ben ik in mijn koffertje gedoken om daaruit de juiste kaarten te pakken waar de groep mee verder kon. Uiteindelijk zijn de deelnemers zelf de regisseur van hun zakelijk leven."

.....

**"Leven, werken en leren, het moet allemaal naast elkaar blijven bestaan. Om dat vol te houden moet je energie uit je werk halen."**

.....

s' Avonds is er tijd om gezellig samen te eten en te ontspannen. Iedereen is helemaal vrij om de avond in te vullen zoals hij of zij zelf prettig vindt. In mijn groep blijken we het fijn te vinden om onder het genot van een goed glas Italiaanse wijn nog even samen verder te praten. Een hele week met elkaar is intensief en het maakt dat het delen van verhalen en ervaringen snel gaat.

Naast de groepstrainingen is er ook ruimte voor een persoonlijk coachingsgesprek. Tijdens dat gesprek probeer ik samen met Mariëtte mijn verhaal helder te krijgen. Dat houdt in dat ik straks niet alleen duidelijk moet hebben wat voor een baan ik wil, wat mijn talenten zijn en wat ik toe kan voegen aan een organisatie, maar ook dat ik weet in welke werkomgeving en onder welk type leidinggevende ik het beste tot mijn recht

.....

**"Solliciteren? Hoe moet dat tegenwoordig? Mijn laatste sollicitatiegesprek is een eeuwigheid geleden, ik rolde altijd van de ene functie in de andere."**

.....

kom. Ik ervaar het gesprek als confronterend en ben na afloop een beetje in de war. Het was toch de bedoeling om de zaken helder te krijgen? Er lijkt alleen maar nog maar meer ruis te zijn. Om even alleen te zijn met mijn gedachten zoek ik de stilte van de natuur op.

Ik heb al jaren geen sollicitatiebrief meer geschreven, rolde van de ene functie in de andere. Mariëtte leert ons dat solliciteren anno nu echt andere koek is dan jaren geleden. Al die kennis over werk en solliciteren noteer ik ijverig in mijn aantekeningenboekje. Aan het einde van de week is mijn boekje aardig gevuld. Veel nieuwe inzichten waar ik mee verder kan.

Ik hoopte aan het einde van de week mijn motivatiebrief, mijn sollicitatie nieuwe stijl, klaar te hebben. Dat lukt niet helemaal. In een week mijn wensen helder op papier krijgen is een stap te veel. Alle informatie moet even landen. Op Eindhoven Airport nemen we afscheid van elkaar. Op naar huis om daar verder te gaan met wat we in Italië gestart zijn. We maken een appgroep aan om elkaar op de hoogte te houden, te steunen, aan te moedigen of net wat nodig is in het proces naar een nieuwe baan. In de weken die volgen worden verhalen en cv's geschreven, gaan mensen pitchen, zijn er sollicitatiegesprekken en worden profielen op LinkedIn bijgewerkt. Iedereen zet zijn eigen stappen, we zijn allemaal in beweging. Er wordt hard gewerkt aan duurzaam werkgeluk... eindelijk!



Mariëtte de Rover-Schapers  
Directeur Bron-X