

Mensen in beweging zetten

Christy Pach: „In ieders leven zijn butsen en littekens”

In Leusden zijn veel diverse coaches te vinden, van opruimcoach tot lifecoach en alles er tussen in. Wie zijn deze coaches en welke route hebben zij zelf afgelegd om coach te worden? Een kennismaking met Leusdense coaches in deze reeks, waarvan vandaag de laatste aflevering.

Mariska Stehouwer

Als ze wordt gevraagd naar haar motivatie om coach te worden, zegt Christy Pach: „Iedereen loopt wel eens ergens tegenaan en in ieders leven zijn wel butsen en littekens te vinden.” Zelf heeft ze jarenlang leiding gegeven in grote organisaties.

„Ik begon als wijkverpleegkundige, daarna bleek het leiding geven mij wel te liggen en haalde ik mijn master bedrijfskunde en strategisch leiderschap. Ontwikkeling zit echter in elk mens. Als ergens iets stagneert, in persoonlijke sfeer of op het werk, dan gaat het meestal om het stagneren van een persoonlijke ontwikkeling. Dat geldt eigenlijk voor iedereen en zelf heb ik dat ook zo ervaren.”

CONFLICTEN „Door het niet verder ontwikkelen kan men onzeker of angstig worden of conflicten veroorzaken. Tijdens mijn werk als manager waren mijn mogelijkheden en tijd beperkt om hier medewerkers vergaand bij te begeleiden. Daarbij past het niet bij de rol van de manager en buiten dat vinden mensen het vaak ook lastig om er iets mee te doen. Over het algemeen zijn wij als mens toch gewoontedieren en vinden wij veranderingen lastig. Voor mijzelf besloot ik dat ik daar meer mee wilde.”

IN BEWEGING BRENGEN „Omstandigheden zorgden ervoor dat ten gevolge van een bestuurlijke overname ik mijn eigen functie had opgeheven en ik wilde antwoord vinden op de vraag: wat wil ik nu eigenlijk verder? Gesprekken met mensen, ze verder helpen en ze in beweging brengen vond ik eigenlijk het allerleukst. Door boeken te lezen, lezingen,



■ Familieopstellingen, een van de methodes die Christy Pach toepast.

gen, workshops en trainingen te volgen heb ik mij altijd al verder ontwikkeld. Ik besloot een coachopleiding te volgen waar ik veel van heb geleerd. Al deze ervaringen maken mij rijker.”

BEWUSTWORDINGSPROCES Vanuit haar praktijk begeleidt Pach ook medewerkers van kinderopvangcentra en basisscholen. „Als coach doe ik niets anders dan reflecteren. Ik ben een buitenstaander en kijk mee. Het bewustwordingsproces is heel belangrijk. Als je last hebt van een laag zelfbeeld, een traumatische ervaring of onzekerheid dan loop je daar op alle gebieden tegenaan.

Je hebt dan zelf de verantwoordelijkheid om er iets aan te doen. Op je werk moet je handelen naar de geest van de organisatie en wenselijk gedrag vertonen, passend bij de rol die je hebt. Daar moet je je wel bewust van zijn en je afvragen: wat moet ik hier ontwikkelen? Dat is een mooi proces om te begeleiden.”

PSYCHODYNAMISCH COACHEN „Ontwikkeling van je eigen persoon is in deze tijd steeds belangrijker. Iedereen is met elkaar verbonden en er zijn steeds meer samenwerkingsvormen. Dat vraagt een bepaalde vaardigheid en het doorbreken van oude patronen. Ik coach toekomstgericht. Mocht er in het verleden een pijnpunt zijn, dan pakken we dat wel aan. Een therapeut ben ik niet, maar de pijnpunten kunnen we wel benoemen. Je kunt altijd veranderen en dat vraagt oefening en dat vraagt tijd. De gewoontepatronen in je hersenen moeten ook mee veranderen in nieuwe paden.”

ZERE PLEK „Bij mensen met een burn-out of klachten van overspannenheid zie je vaak dat ze geen nee durven zeggen, zichzelf niet belangrijk vinden en zich vaak niet gehoord voelen. Mijn kracht is het om de vinger op de zere plek te leggen, er naar te kijken en vooral ook de emoties te laten voelen. Mensen zijn vaak het gevoel kwijt en gaan maar door. Er wordt veel van ons verwacht; werk, gezin, mantelzorg etcetera. Maar wie zorgt er goed voor jou? Het is belangrijk dat je goed in je vel zit. Daar komen we op het psychodynamische coachen en kom je letterlijk in beweging. Alle zintuigen en je hele systeem bewegen mee. Dat moet je voelen in je lichaam en heb je nodig om verder te komen.”

DIVERSE METHODEN Behalve coaching bij bedrijven biedt Pach ook individuele coaching aan. Diverse methoden zoals neuro linguïstisch programmeren (NLP), Voice Dialogue, Assen van verandering, kernkwadranten en familieopstellingen beheerst ze als coach. „Afhankelijk van de vraag kijken we welke methode of combinatie het beste past. Hierdoor kan ik maatwerk leveren in een kortdurend traject van vijf tot tien sessies.”

INFORMATIE Voor meer informatie over de werkwijze van Christy Pach of aanvraag voor een vrijblijvend en gratis kennismakingsgesprek: coachpraktijkchristypach.nl.



■ Christy Pach: „Over het algemeen zijn wij als mens toch gewoontedieren en vinden wij veranderingen lastig. Voor mijzelf besloot ik dat ik daar meer mee wilde.”