



Personal coach in beeld

De eigen kracht en balans van Henriëtte Mees ten Oever

Henriëtte Mees ten Oever is coach/consultant. Eigen kracht en balans zijn volgens Mees ten Oever voorwaarden voor persoonlijk én zakelijk rendement. Bewustwording en verantwoordelijkheid nemen is daarbij de sleutel die leidt tot daadwerkelijke verandering.

Vanuit Mees ten Oever Coaching & Consultancy begeleidt Henriëtte Mees ten Oever sinds 2003 als personal coach/consultant individuele medewerkers en hun organisaties. Daarvoor is zij werkzaam geweest in diverse commerciële en HRM management- en consultancyfuncties. Uit eigen ervaring weet zij hoe belangrijk leven en werken vanuit eigen kracht is. Authentiek in het leven staan maakt gelukkig en creatief en het draagt wezenlijk bij aan de prestaties en het welzijn van het individu en hun organisaties.

Authenticiteit

Wat is eigen kracht en authentiek in het leven staan? "Vaak komen we hier pas achter na een crisis of een moeilijke situatie", vertelt Mees ten Oever. "Iedereen kent die momenten dat het niet lijkt te stromen. Dat je vast zit en niet precies weet welke kant je op moet. Helaas nemen we ook bij tegenslagen vaak niet de tijd om echt te onderzoeken wat er aan de hand is. Door dat wel te doen breng je een heel andere stroom in je leven en werk op gang. Of het nu gaat om een mogelijk baanverlies bij een reorganisatie, een slechte sfeer in het team, een onbestemd gevoel dat maar aanhoudt, geen passie meer voelen voor je huidige werk, een

voortdurend conflict met je baas of om gevoelens van onvrede, vermoeidheid en weerstand. Het zijn allemaal situaties die aanleiding zijn om eens pas op de plaats te maken. Door op dat moment echt bij jezelf en de situatie stil te staan, word je je bewust van de onderliggende patronen die je vaak, deels onbewust, beïnvloeden." Als externe coach/consultant helpt Mees ten Oever individuele medewerkers en organisaties om verder te kijken dan dat wat aan de oppervlakte zichtbaar is. "Door niet voor symptoombestrijding te kiezen, maar daadwerkelijk verantwoordelijkheid te nemen voor de situatie en het eigen aandeel hierin, is echte verandering mogelijk."

Conditioneringen

"Voor een deel zitten we vast in conditioneringen en gedrag waar we ons vaak niet eens bewust van zijn", zegt Mees ten Oever. "Welke normen en overtuigingen zijn bewuste keuzes en passen echt bij ons? Of het nu gaat om individuele medewerkers, een team of een organisatie, zijn we ons echt bewust van de oorzaak van bepaalde situaties en willen we daar echt naar kijken om tot nieuwe, wellicht meer authentieke keuzes te kunnen komen? Of zijn we bang om de con-

trole te verliezen en echt open te staan voor dat wat we tegen kunnen komen en daar verantwoordelijkheid voor te nemen?" Elke moeilijke of uitdagende situatie of fase is echter tevens een kans om meer vanuit eigen kracht en balans te leven en werken. Mees ten Oever: "Dit leidt tot optimale resultaten en meer geluk!"

Persoonlijke werkwijze

Door vanuit respect en vertrouwen met haar cliënt(en) te werken, de juiste vragen te stellen en aandachtig te luisteren, creëert Mees ten Oever ruimte voor de gevoelswereld en de onderliggende drijfveren en belemmeringen. Hiermee ondersteunt zij het proces om bij antwoorden te komen. Bewustwording en verantwoordelijkheid nemen vormen daarbij de sleutel die tot verandering en nieuw en effectiever gedrag leidt. Haar werkwijze is praktisch én intuïtief en vanuit evenwicht tussen ratio en gevoel. Haar aanpak is integraal, zij werkt niet vanuit één bepaalde techniek maar laat zich hierbij mede leiden door haar cliënt(en). Haar doelstelling is dat ieder traject wordt afgesloten met heldere en concrete resultaten. ■

Henriëtte Mees ten Oever is coach/consultant en werkt vanuit haar eigen bedrijf Mees ten Oever Coaching & Consultancy.

Voor meer informatie over personal coaching, trainingen en/of adviestrajecten:
www.meestenoever.nl