

## oud-student ATMA INSTITUUT LILIAN SMITS

Lilian Smits (51 jaar) kwam in 2008 bij het Atma Instituut de opleiding LifeCoaching volgen. Lilian heeft een eigen praktijk: Focus On Me ([www.focusonme.nl](http://www.focusonme.nl)).



**Beschrijf jezelf in drie woorden...**  
Inspirerend, open, verbonden.

**Wat heeft je destijds doen besluiten om de opleiding (bij Atma) te volgen?**

Ik wilde in mijn werk (Zelfstandig HR specialist outsourcing) meer aandacht hebben en vragen voor de „factor mens“. Medewerkers, leidinggevenden en bestuurders begeleiden in het uitbestedingsproces. Ik wilde opgeleid worden in het begeleiden van mensen in het (gedwongen) veranderproces bij outsourcing.

**“Het zilver is binnen... op naar het goud!!”**

**Wat waren je favoriete lessen en/of onderwerpen?**

Tijdens de opleiding LifeCoaching werd ik vooral gegrepen door het werken met deelpersoonlijkheden. Het coachen tijdens mijn advieswerk had altijd te maken met het zoeken naar waar iemands weerstand (tegen veranderen) zit en hoe die te leren kennen en ermee leren omgaan. Het werken met delen bleek hierbij een mooi instrument. Daarnaast ben ik vanaf het begin gefocust geweest op de kinderjaren. De kindvisualisaties die ik bij Atma geleerd heb, pas ik (voor eigen gebruik aangepast) nog steeds toe. De eerste 7 jaar van iemands leven zijn cruciaal, daarin wordt het script geschreven van iemands leven. Ik vind het heel belangrijk dat mijn cliënten weten hoe hun script eruit ziet. Momenteel ben ik vooral bezig met maskergedrag (diagnose), maar ook met opstellingen.

**Welk boek ligt er op je nachtkastje?**

*De waarheid over de zaak Harry Quebert* van Joël Dicker.

**“Wat we moesten ontdekken was ‘ons ding’”**

**Hoe heet je praktijk en wanneer ben jij gestart met je praktijk?**

Ik heb 5 jaar gecoacht in het kader van mijn werk als outsourcing-consultant. Meer en meer is mij in de loop van de tijd duidelijk geworden dat coaching mijn „ding“ is. Als ik coach voel ik mij in mijn element. In september 2013 ben ik met een vervolgopleiding gestart: Dieper Coachen aan de Alba Academie. Inmiddels heb ik deze opleiding afgerond en mag ik mezelf *Coach/Counselor EQA Senior Practitioner* noemen. Vanaf januari 2014 heb ik geen nieuwe adviesopdrachten meer aangenomen en ben ik fulltime coach. Mijn coachpraktijk heet FocusOnMe en bestaat vanaf 1 januari 2014. Het is mijn ambitie om executive personal en teamcoach te worden. Ik werk momenteel met individuen en met groepen.

**Hoe ziet een dag in jouw leven en/of praktijk er uit?**

Tja, da's best lastig. Niet elke dag is hetzelfde ;) Ik sta om 7 uur op; 3 x per week loop ik een half uurtje hard in het park. Soms heb ik om 8 uur mijn eerste cliënt. Ik heb niet meer dan 2 cliënten per dag. Soms heb ik een groepssessie of een workshop (ook's avonds). 1 á 2 keer per week volg ik een yogales. Tussendoor schrijf ik (gelaagde) verhalen; ik ben ook bezig met een boek. Ik probeer elke week een netwerkgesprek, intervisie of supervisie te plannen. Op maandag werk ik als vrijwillige begeleider van patiënten en hun familie bij de afdeling Traumatologie en Acuut Chirurgische Unit van het Academisch Medisch Centrum in Amsterdam. En voor het

opladen van de accu zing ik in een (klassiek) koor.

**Wat doe jij als het even niet lekker gaat/je niet lekker in je vel zit?**

Dan ga ik iets doen, bezig zijn, liefst met het verstand op 0. Wandelen, hardlopen, boodschappen, de was. Niets wat „moet“, maar iets wat „kan“. Als vanzelf wordt mijn energie dan weer positief.

**Wat is de beste tip die jij ooit hebt gekregen?**

“Als jij jezelf inzet en sterk blijft staan in het niet-weten, dan ben je zo krachtig!”

**Heb jij nog een tip voor onze huidige en toekomstige studenten?**

Daar waar je passie en je aanleg samenkomt, daar ben je in je element. Je element vind je tijdens de mooiste reis van je leven: de ontdekkingsreis naar je ziel, je Atma, je “zijn”.

**Is er iets wat je de lezer nog wilt vertellen wat wij je niet hebben gevraagd?**

Starten met de opleiding LifeCoaching is het beste wat ik ooit gedaan heb. Ik heb mijn element gevonden en mijn werk maakt mij intens gelukkig.

**“Jij zelf bent immers het belangrijkste instrument!”**

**Atma bestaat 25 jaar: wat is jouw felicitatie/wens voor Atma?**

Het was een eer en een groot genoegen om student te zijn bij Atma. Dankzij Atma ben ik nu coach, het mooiste beroep dat er bestaat! Daarvoor dank ik haar met een diepe buiging. Het zilver is binnen... op naar het goud!!

**Heb je een doorbraak gehad tijdens je studie en wat hield deze doorbraak in?**

Ja. Ik heb tijdens de opleiding ontdekt dat ik veel herinneringen mis van een aantal jaren uit mijn leven. Ik heb ontdekt dat ik de verbinding met mijzelf ben kwijtgeraakt toen ik bijna 21 was en hoorde dat ik een DES-dochter ben. Die ontdekking was een belangrijk moment voor mij, omdat ik nu voor een deel kon verklaren waarom ik voortdurend in mijn hoofd zat (ratio) en me zo slecht kon verbinden met anderen. Wat ik toen nog niet ontdekte is WAAROM? Dat weet ik nu wel. Daantje heeft dat

destijds (tijdens de eindsupervisie) goed gezien: ik was prima in staat om rationeel te coachen; de instrumenten toe te passen met als resultaat een tevreden klant. Maar zij zag dat ik me niet verbond met de cliënt en dus niet tot de kern kon komen. Ik kan en, belangrijker nog, ik doe het nu wel.

**Heb je nog een leuke anekdote m.b.t. je studietijd bij Atma?**

Wat me bijgebleven is: mijn ingescheurde enkelbanden, zodat ik op krukken in de sneeuw naar Amersfoort en naar intervisie moest... De gezellige lunches met mijn medestudenten bij La Place... het mooie gebouw van Atma

en vooral: Peter Krijger. Ik zal nooit vergeten dat hij ons tijdens een lesdag voorhield om alles wat we leerden vooral ook weer te vergeten. Wat we moesten ontdekken was „ons ding”: wat is mijn manier van coachen, wie ben ik als coach? Hij zei: gebruik wat je aanspreekt, wat bij je past en vergeet de rest. Dat vond ik toen een nogal eigenaardige uitspraak van een directeur van een opleidingsinstituut, maar nu weet ik dat hij gelijk had: het belangrijkste is om te leren wie je bent; jij zelf bent immers het belangrijkste instrument!