

## DOCENT EN MENTOR LIFE COACHING ATMA INSTITUUT SYLVIA LAGERWEIJ

**Sylvia Lagerweij** (50 jaar) heeft in 2008 haar opleiding LifeCoaching binnen Atma afgerond. In 2009 is zij begonnen als docent en mentor LifeCoaching. Naast haar werkzaamheden bij Atma werkt Sylvia in haar eigen praktijk ([www.vragenvuurcoaching.nl](http://www.vragenvuurcoaching.nl)) als LifeCoach, Talentencoach, trainer persoonlijke ontwikkeling en is zij begeleider intervisie. Gezinssituatie: Sylvia woont samen met haar twee jong volwassen kinderen, een hondje en twee katten en heeft een fijne LAT-relatie.



### Beschrijf jezelf in drie woorden.

Enthousiast, bevlogen, daadkrachtig.

### Waarom wilde je coach worden? Wou je dit beroep altijd al beoefenen?

Ik ben mijn werkzame leven begonnen als secretaresse en in de praktijk doorgroeid tot de functie van manager op de verkoopafdeling. Als manager kwam ik voor het eerst in aanraking met coaching via een korte coachopleiding en daarmee ging er voor mij een nieuwe wereld open. Ik was een typische mensen manager en haalde daar dan ook de meeste voldoening uit. Mijn collega's zochten me toen al veel op om hun verhaal kwijt te kunnen en vonden bij mij een oprecht luisterend oor. Ik merkte dat het luisteren hen verder kon helpen, zelfs als ik geen oplossingen gaf. Als ik goed luisterde en een paar rake vragen stelde, kwam er bij hen een innerlijk proces op gang en vonden ze vaak hun eigen antwoorden. Dat fascineerde me enorm. Het liet me zien dat we zelf de antwoorden op de belangrijke levensvragen bij ons dragen, maar dat we er vaak niet bij kunnen. Een ander die vragen stelt, luistert, objectief is en je helpt de zaken van een andere kant te bekijken kan dan een grote hulp zijn. Ik wilde die hulp graag zijn voor mensen.

***“Wees mild en liefdevol naar jezelf”***

### Wat is de laatste training die je hebt gevolgd?

Dat was de opleiding tot trainer met Het Talentenspel.

### ***“Hou het simpel”***

#### Wat heeft je destijds doen besluiten om de opleiding bij Atma te volgen en te gaan werken bij Atma?

Toen ik op een keerpunt in mijn leven kwam heb ik mezelf afgevraagd of ik echt manager wilde zijn tot aan mijn pensioen en mijn antwoord daarop was een duidelijke Nee. In mijn daaropvolgende zoektocht wat het dan wel zou kunnen worden, stond coaching bovenaan het lijstje en vond ik Atma al snel. Na een intakegesprek en de open dag voelde ik aan alles dat dit de plek was waar ik moest zijn. Toen ik voor de eerste lesdag naar binnen wandelde in 2006 had ik het gevoel dat ik hier voorlopig niet meer weg zou gaan, en dat voorgevoel is uitgekomen. Aansluitend aan mijn opleiding ben ik gaan assisteren en een jaar later had ik als mentor een eigen groep.

#### Wat kenmerkt jou als coach?

Ik hoor mezelf vaak zeggen tegen de studenten: “hou het simpel” en dat is ook zeker mijn stijl. Andere kernwoorden die mij als lifecoach typeren zijn: betrokken, liefdevol, bekrachtigend, creatief en positief.

#### Wat is je favoriete tool?

Mijn favoriete Atma tool is het werken met deelpersoonlijkheden.

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

Dan zorg ik ervoor dat ik wat tijd alleen kan doorbrengen, mediteren of wandelen en stel ik mezelf een paar goede en richtinggevende vragen. Vervolgens stel ik me open voor de antwoorden en vaak helpt dit me al

enorm. Natuurlijk zit ik ook wel eens vast en dan bel ik een coach collega en onderga zelf een sessie.

#### Heb jij nog tips voor (startende) coaches?

Blijf dicht bij je eigen kwaliteiten, talenten en ervaring en kies een doelgroep die hierbij aansluit. Zorg dat je website een eerlijk beeld geeft van wie jij bent en wat jij voor een ander kunt betekenen.

#### Wat is het meest bijzondere dat je ooit als coach hebt meegemaakt?

Als je regelmatig buiten, in de natuur werkt, gebeuren er vaak wonderlijke dingen waar synchroniciteit aan ten grondslag ligt. Ik was eens met een cliënt in het bos en we deden een doelopstelling tussen twee bomen. De hulpvraag was: “waarom kom ik maar niet in actie?” Terwijl mijn cliënt de opstelling liep waren boven ons, in de bomen, heel veel kauwtjes actief met elkaar aan het “kletsen”. Terwijl mijn cliënt vast stond, dus niet in actie kwam, begonnen de kauwtjes boven haar hoofd gericht tegen haar te schreeuwen en gooide takjes op haar hoofd. Alsof ze haar wilde aansporen om in beweging, in actie te komen. Dit zorgde bij mijn cliënt voor een hele snelle omslag in haar denken, ze moest heel erg lachen, kon zien wat ze zelf aan het doen was en kwam prompt in beweging. In de weken daarna heeft deze ervaring haar heel erg geholpen om zichzelf niet langer vast te zetten, maar een stap te nemen in de juiste richting.

***“Ik ben een enorme boekenworm”***

**Hoe zie jij je toekomst als coach?**

Toen ik mijn carrière switch maakte nam ik mij voor om een beroep te kiezen dat ik kon uitoefenen tot aan mijn dood. Ik zie mezelf tot op hoge leeftijd dit vak uitoefenen en kijk er naar uit mijn levenswijsheid op deze manier met mensen te kunnen delen terwijl ik zelf steeds blijf leren.

**Hoe ziet een dag in jou praktijk er uit?**

Er is geen dag hetzelfde in mijn praktijk, omdat ik ook veel werk doe voor bedrijven en dus veel onderweg ben. Coachingsessies in mijn praktijk aan huis of lekker buiten, trainingen bij bedrijven, intervisie op locatie, administratie achter mijn laptop etc. Heerlijk afwisselend en ik geniet van het ondernemerschap.

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

Ik ben een enorme boekenwurm, dus dat wisselt nog wel eens. Op dit moment ben ik ondergedompeld in het werk van C.G. Jung en droomduidingen.

**Kun je je eerste sessie (ondergaan of gegeven) herinneren en wat is je daar van bijgebleven?**

Ik kan me mijn eerste sessie met een cliënt, vlak na mijn afstuderen, nog goed herinneren. Ik was behoorlijk gespannen, maar toen ik eenmaal in de flow van het gesprek kwam ging alles vanzelf en was ik daarna enorm blij en trots op mezelf omdat het goed gelukt was.

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

Wees mild en liefdevol naar jezelf en geef jezelf niet op je kop voor een foutje.

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

Lerend en werkend bij Atma heb ik in de afgelopen jaren heel veel hele mooie veranderingen gezien bij mensen. Mensen die dichter bij hun kern komen, bij hun ware zelf en daarmee een grote stap zetten naar meer levensgeluk. Ik wens dit heel veel mensen toe en hoop dat Atma nog lange tijd deze rol kan blijven spelen.