

## Interview met

# Eva Koenders en Birgit Lempers

“Loopbaancoaching naast je sport, zodat je met focus aan je topsportcarrière kan werken. Het leidt niet af maar ontzorgt juist, zodat je met een gerust hart kunt sporten. Wij helpen de sporter om die rust te creëren, maar de sporter mag wel zelf de regie pakken.”

### Samenwerking TeamNL@work en sporttop

Al ruim 10 jaar verzorgen Eva en Birgit individuele coaching voor topsporters in de transitie van topsport naar het leven (na)ast de sport. Als vanuit de intake bij TeamNL@work de behoefte van een sporter op dit vlak naar voren komt, wordt de sporter doorverwezen naar Eva en Birgit. Veelal staan er drie vragen centraal: wie ben ik, wat wil ik en wat kan ik? In een loopbaancoachingstraject gaat de sporter aan de slag om tot antwoorden op deze (en andere)vragen te komen.

### Traject op maat

Door middel van gesprekken, reflectie opdrachten, oefeningen en/of testen komen sporters erachter wat ze écht willen. “Welke aannames doe je, wat drijf jou, waarom doe je bepaalde dingen? Allemaal vragen waar de antwoorden op gevonden moeten worden”, licht Eva toe. “En het zijn allemaal één op één maatwerktrajecten”, vult Birgit aan. “De sporter heeft de regie en bepaalt het tempo. Soms betekent dat om de week een contactmoment. Soms is het fijner om iets meer tijd tussen de gesprekken te hebben.

Eva vervolgt: “Het traject nodigt je uit om kritisch naar jezelf te kijken. Dat kan soms confronterend zijn. Het is fijn dat we daarom één op één gesprekken hebben, want vertrouwen is een belangrijke basis. Sporters krijgen echt een spiegel voor.”

### Ervaring

Maar wat is nu de kracht van deze dames? “Wij brengen de nodige kennis en ervaring mee. Beiden zijn we praktisch van aard maar zoeken we ook de verdieping op om écht een oplossing te vinden. Soms ligt er nog een diepere vraag achter de eerste hulpvraag. We

weten heel goed waar sporters tegenaan kunnen lopen. Welke machten en krachten er spelen. Hierdoor krijgen we relatief snel de vinger op de hulpvraag”, vertelt Birgit.

### Elke sporter is uniek

“Elke sporter is een succes verhaal, maar iedereen op zijn of haar eigen manier. Elke sporter is anders, heeft een eigen verhaal en vraagt om een unieke benadering. Wij gaan als coach samen met de sporter op zoek naar de thema’s en vragen die er spelen, dat vraagt van beiden openheid en nieuwsgierigheid.”

### Met een glimlach de deur uit gaan

Op de vraag wat het werk zo mooi maakt beginnen ze beiden te glimlachen. “De glimlach van de sporter: dit is het, nu zijn we er! Het is fijn om iemand opgelucht te zien en dat iemand zijn eigen kracht weer voelt. De sporter pakt dan zelf weer de regie en gaat met vertrouwen de deur uit. Als ze dan later nog een berichtje sturen dat ze bijvoorbeeld blij zijn met de gekozen (bij)baan of studie, voelt dat heel goed. Het is mooi als we nog wat van ze horen”.

### Tip voor de sporter

Tot slot, geven ze alle sporters nog een tip mee: “Wacht niet te lang. Hoe eerder je begint, hoe minder hoog de drempel. Je kan er als mens en (ex) sporter alleen maar van groeien.”

Heb jij vragen over jouw (volgende) loopbaan of studie? Wil je weten wie je bent, wat je kan en wat je wil? Of zou je graag naast topsport werkervaring willen opdoen? Ga naar [teamnl@work.nocnsf.nl](https://teamnl@work.nocnsf.nl) en meld je aan voor een intakegesprek. We gaan graag met jou in gesprek.

