

Trouw 21/12/09

De adviseur

Hij loopt heel wat af, zegt loopbaanadviseur **Rob van Veenendaal**. Hij is een langeafstandswandelaar, en ook in zijn werk neemt hij zijn cliënten graag mee naar buiten. Dan gaan ze aan de wandel, een paar uur lang, en leggen samen zo'n 20 kilometer af. Waarom werkt 'wandelcoaching' volgens hem? „Als ik ga wandelen met een cliënt, krijgt hij of zij meer



ruimte om zichzelf te exploreren. Ik doe ook coachingsgesprekken aan tafel, maar dan blijven we toch vaak over de mentale kant van iemands situatie praten.

Gaan we buiten lopen, dan komen we eerder uit op het gevoel.” Dat komt, denkt hij, doordat coach en cliënt naast elkaar lopen, elkaar niet steeds in de ogen hoeven kijken en zo wat makkelijker kunnen, of durven, praten. „Door de beweging van het lopen komt er ook veel energie vrij. Mensen komen letterlijk en figuurlijk in beweging; ze zitten niet meer zo vast, willen weer actie ondernemen.”

Mensen die komen voor een loopbaanadvies, gaan op een soort onderzoekingstocht, zegt Van Veenendaal. Ze staan op een keerpunt in hun werk, of in hun hele leven, en zijn even de weg kwijt. „We gaan daarover lopend in gesprek, maar ik gebruik het wandelen ook als instrument. Een splitsing van vier wegen bijvoorbeeld kan een handige metafoor zijn voor hoe iemand verder wil. Ik loop ook wel eens naar een kerkhof. Dan bespreken we: stel je eens je eigen begrafenis voor, wat wil je dan dat je dierbaren over je zeggen? Dat is een manier om bij je belangrijkste waarden uit te komen. Die waarden steeds helderder krijgen: daar draait het om.”