Bianca van Dalen (1964)

*Mijn passie als werkplezier coach is dat ik het iedereen*

*gun zich te verheugen op een nieuwe werkdag als ‘s-morgens*

*de wekker gaat. Dan zit je lekker in je vel en heb je veel plezier*

*en voldoening in je werk en leven.*

Tel 06-41848959

Email [bianca@mijnwerkpleziercoach.nl](mailto:bianca@mijnwerkpleziercoach.nl)

Internet www.mijnwerkpleziercoach.nl

LinkedIN http:/www.linkedin.com/in/BiancavanDalen

***Profielschets***

Even voorstellen past niet bij mij. Liever ga ik voor een diepgaand gesprek en direct persoonlijk contact. Toch geef ik een paar ankers om van mij een beeld te krijgen wie ik ben en wat ik doe:

Ik ben Bianca van Dalen, getrouwd met een liefdevolle partner en moeder van een prachtige zoon. Ik zie iedere dag als een kans om vanuit mijn hart met veel plezier en in vrijheid mijzelf te blijven ontwikkelen tot de beste versie van mijzelf. Ik hou van reizen, fietsen/spinnen en koken (een grote passie van mij).

***Werkervaring***

Na een niet-afgemaakte MEAO opleiding ben ik vanaf 1983 als administratief medewerker/secretaresse gaan werken bij o.a. het Ministerie van Verkeer en Waterstaat en de Koninklijke Landmacht. Na het behalen van mijn MBO en HBO opleiding Personeel & Arbeid ben ik vanaf 1992 ruim vijfentwintig jaar bij verschillende organisaties binnen de Koninklijke Landmacht, Gezondheidszorg en Rijksoverheid actief geweest als HRM

(beleids-)adviseur en loopbaanprofessional. Ik heb voornamelijk veel ervaring opgedaan op het terrein van loopbaanadvies, coaching, mobiliteit, duurzame inzetbaarheid en vitaliteit, re-integratie en HRM (beleids-)advies. Daarnaast heb ik diverse leergangen gevolgd op het gebied van Rationele Effectiviteits Theorie, conflicthantering en mediation voor de HR adviseur, coachen op competenties, duurzame inzetbaarheid en adviesvaardigheden.

Na het afronden van mijn post HBO opleiding voor loopbaancoach bij Vista Nova in 2015 kwam ik in een burn-out terecht. In die periode ben ik zelf gecoacht met de unieke driedimensionale coaching van Unlimited People bestaande uit: doorbraakcoaching, emotietraining en osteopathie. Deze wijze van coaching heeft mij geholpen mijn gedrag-, gevoel- en denkpatronen blijvend te veranderen die hadden bijgedragen aan het ontstaan van mijn burn-out. Het heeft mij geholpen mijn gedachten te veranderen, het piekeren te stoppen en mij zelf geleerd anders met situaties om te gaan. Nadat ik mijn burn-out onder controle had wist ik definitief wat ik wilde met coachen: ik gun het iedereen om versterkt en vrij in het leven te staan! Geen verandering, maar juist een blijvende transformatie.

Deze transformatie zorgde er onder andere voor dat ik me alleen nog maar te richt op wat mij ten diepste drijft: In 2017 ben ik gestart als zelfstandig loopbaan- en doorbraakcoach met mijn eigen onderneming, ‘Mijnwerkpleziercoach of wellicht Jouwwerkpleziercoach’.

Geïnspireerd door de holistische wijze van coaching bij Unilimted People heb ik in december 2017 de jaaropleiding Unlimted Coach met een certificering als mentale doorbraakcoach afgesloten. Doorbraakcoaching is een vorm van persoonlijke begeleiding – ik leer iemand zelf te leren – gericht op zijn of haar mentale toestand. Doorbraakcoaching is coaching en educatie met een specifiek doel: doorbraak gericht op de mentale toestand en emotie op onderliggende overtuigingen, zodat stress en burn-out klachten blijvend niet meer terugkomen.

***Onderscheidend?***

JA, omdat ik mijn passie, ervaringsdeskundigheid én professionaliteit gebruik om doorbraak bij de cliënt en het hervinden van hun (werk)plezier in mijn coaching te realiseren. Door mijn ervaring als HRM-adviseur begrijp ik de dynamiek van organisaties. Hierdoor ben ik in staat om leidinggevenden en HR professionals te adviseren over het (her)ontdekken van de koppeling tussen mens, werk, vitaliteit en hun passies.

Als ervaringsdeskundige begrijp ik wat iemand meemaakt die last heeft van stress en

burn-out verschijnselen of niet meer met plezier in het leven staat en/of zijn functie uitoefent. Ik ben hier open over en kan daardoor goed meevoelen wat een cliënt in emoties doormaakt. Door mijn warme open benadering voelen cliënten zich veilig en kunnen zich voor mij open stellen. Daarnaast bied ik met individuele (dilemma) coaching en het Koersonderzoek ruimte voor een traject waarbij authentieke zingeving en vitaliteit kunnen worden geconcretiseerd naar een (ander) vitaal loopbaanperspectief. En tot slot, als gediplomeerde professionele loopbaan- en doorbraakcoach ben ik in staat om effectieve begeleiding te bieden naar meer werkplezier, herstel en vitaliteit.

***Werkwijze***

Als coach richt ik me vooral op mensen die niet meer met plezier werken of in het leven staan. Soms gaat dit gepaard met stress en burn-out klachten.

Als werkpleziercoach werk ik met het door Adriaan Hoogendijk ontwikkelde Koersonderzoek. Deze methode wordt al decennialang zeer succesvol gebruikt voor de beantwoording van loopbaanvragen en heeft naam gemaakt als een enorm inspirerende en grondige methode voor loopbaanbegeleiding. Ik besteed onder andere aandacht aan iemands levensloop, persoonlijke voorwaarden voor zingeving en vitaliteit, bronnen van inspiratie en kwaliteiten en valkuilen. Aan de hand van oefeningen en opdrachten werk ik in mijn gesprekken aan zijn of haar persoonlijke en professionele loopbaanvragen. Binnen zes tot acht coachgesprekken bereikt de cliënt zijn doel en kan hij of zij met een concreet actieplan stappen zetten om deze te bereiken.

Wanneer de focus alleen ligt op het creëren van nieuwe loopbaandoelen kan een verkort loopbaantraject uitkomst bieden. Hierbij coach ik de cliënt op hun essentiële drijfveren, wat ze inspireert, waar ze energie van krijgen en wat ze belemmert in hun werk. Dit verkorte traject bestaat uit drie gesprekken.

Daarnaast begeleid ik individuele cliënten per uur met vragen en advies richting arbeidsmarkt: advies en tips bij solliciteren, jobmarketing, netwerken en LinkedIn.

Doorbraakcoaching zijn één op één gesprekken gericht op de doorbraak van de cliënt. In vier sessies begeleid ik de cliënt en help hun bij het herprogrammeren van hun gedrags-, gedachten-, en gevoelspatronen die hebben bijgedragen aan het ontstaan van hun stress en burn-out klachten. Ik leer de cliënt zelf te leren hoe zij in de toekomst niet opnieuw in hun valkuilen stappen door het bewustzijn op de effecten van het eigen gedrag te verdiepen.