

Få styr på dine værdier og få et bedre arbejds- og privatliv

Henriette Høeg har taget springet fra en karriere i rejsebranchen til et liv som coach, men først måtte hun selv arbejde sig ud af en psykisk krise. Hun hjælper nu folk på vej til et bedre liv i både privat- og arbejdslivet.

Af Thomas Jensen

COACHING Henriette Høeg har altid haft styr på sagerne i sit professionelle liv i rejsebranchen. Måltrettet, engageret og altid til stede for kollegerne, mens hun har løst en masse konflikter i forbindelse med sine lederjobs. Den lille tvivl har dog hele tiden rumsteret i hendes indre, hvor der ikke altid var den rette sammenhæng mellem hendes værdier og den måde måde virksomheden tacklede sine medarbejdere på. Til sidst gik hun ned med stress, da hun erkendte, at det var sådan hendes arbejdsliv hang sammen.

Målbevidst

Henriette Høeg har altid været en målbevidst person, derfor vidste hun, at hun efter sin korrespondentuddannelse fra Handelshøjskolen ville tage springet ind i rejsebranchens hurtige og spændende liv, hvor hun startede som rejseleder. Det blev til mere end 12 år med mange oplevelser og en

karriere som salgsassistent og salgs- og personalechef for et rejsebureau.

Udvikling hele tiden

“Jeg har i hele min karriere taget en masse kurser og udviklet mig. Som chef fik jeg mine medarbejdere til at rykke sig, men jeg var nok aldrig helt tilfreds med måden, virksomheden fungerede på. Jeg gik ind for at have mennesket i centrum, mens min chef gik ind for, at medarbejderne skulle indrette sig efter systemet,” fortæller Henriette Høeg fra Coachingzonen.

I 2004 på et af sine kurser fik hun en a-ha-oplevelse, der ændrede hendes liv og gjorde hende til en gladere og mere tilfreds person, da hun fik forklaret, hvad coaching gik ud på.

“Jeg løb panden mod muren i mit arbejde. Successen som medarbejder i firmaet hang kun sammen med tallene på bundlinjen af regnskabet og salgsstatistikkerne. Det var den øverste ledelses filosofi. På kurset fik jeg nærmest en form for tunnelsej. Jeg har altid været god til at sætte mig mål som studerende, leder og elitesvømmer, derfor faldt det mig let at sætte mig nogle nye mål, efter jeg begyndte at undersøge muligheden for at blive coach,” fortæller Henriette Høeg, der bor i Vanløse, men tilbringer forårs- og sommerperioden hos kæresten i St. Havelse.

Hun blev fascineret over mulighederne som coach, derfor traf hun beslutningen om selv at kaste sig ud i det.



Henriette Høeg har haft Coachingzonen i et år.



Ofte ender uafklarede situationer og konflikter på arbejdet med stress. Her kan man få god hjælp hos coach.

Foto: Polfoto

“Beslutningen var ikke svær at tage, men efter jeg fik fokus på mine menneskelige værdier, som jeg havde holdt tilbage, fik jeg stress. Heldigvis havde jeg fået lært nogle værktøjer som coach i mellemtiden og kunne komme tilbage på mit arbejde efter to måneder,” fortæller Henriette Høeg, der dog ikke fik nogen positiv reaktion fra sin arbejdsgiver eller kolleger, da hun kom tilbage på jobbet.

Hun begyndte at arbejde fra klokken 8.00 om morgenen i stedet for klokken 9.00. Alene denne lille ændring stødte ind i virksomhedskulturen.

“En af mine kolleger spurgte mig til et fællesmøde, hvornår jeg ville komme tilbage på fuld tid igen, fortæller Henriette Høeg, der tog en tre-årig coach og NLP-uddannelse i NLP-huset, mens hun arbejdede i rejsebureauet. Efter hun havde været tilbage på jobbet i seks måneder kvittede hun jobbet helt.

Coachingzonen

Det sidste år har den tidligere Slangerup-pige haft sit eget firma, Coachingzonen, som henvender sig til både private og virksomheder. Der er mange temaer, som hun tager fat på. Hun hjælper folk med jobskifte, balance mellem privat og arbejdsliv og parforhold. Virksomheder kan hun hjælpe med at forbedre samarbejde og trivsel på arbejds-

5 gode råd fra eksperten

- Brug din intuition
 - det du mærker er ofte det rigtige
- Husk at sige fra
 - der er grænser for, hvor meget du kan magte
- Sæt dig klare mål
 - vær bevidst om, hvor du vil arbejde dig hen
- Husk, du har et valg
 - det er muligt at ændre dårlige vaner
- Lyt til din krop
 - den vil oftest fortælle dig, når du fx er ved at nå til stressgrænsen

pladsen, konflikthåndtering og afklaring af mål og værdier. Især det sidste er et nyttigt værktøj for de mennesker, der søger hjælp hos en coach. Henriette Høeg arbejder indtil videre på fuld tid som koordinator med vægten lagt på ledelsesuddannelse for NLP-Huset i Valby ved siden af sit arbejde som coach.

Fleksibilitet

“I modsætning til mine tidligere jobs i rejsebranchen bliver jeg nu mødt af en fleksibilitet, der passer til mine værdier. Mine værdier bliver respekteret. Og der vil være mulighed for at arbejde endnu mindre i NLP-Huset på mellem-

langt og langt sigt, når Coachingzonen kommer rigtig i gang,” fortæller Henriette, som arbejder meget med NLP-teknikker.

“I NLP tager man udgangspunkt i nutiden med fokus på arbejdslivet eller privatlivet eller begge dele. Ofte er der nogle overbevisninger hos klienten, der har sat sig fast. Det gælder om at få brudt dette mønster. Det er altid en proces. Nogle gange går det hurtigt og andre gange trækker det ud,” fortæller Henriette Høeg, der forklarer at NLP gør en i stand til at arbejde positivt og opleve sig selv på en anden måde i forhold til f.eks. en fastlåst situation.

“Det giver en ny bevidsthed hos klienten. En situation, hvor der kun er noget at vinde,” fastslår hun.

En af de klienter, som Henriette Høeg har hjulpet tilbage på rette spor, er en ung kvinde, der gik ned med stress.

“Hun arbejdede i et fitnesscenter som mellemløber og følte sig holdt nede i jobbet. Og troede ikke hun kunne få et job på et højere niveau. Her kunne jeg hjælpe hende med at få indblik i hendes ressourcer. Det var en ren åbenbaring for hende at nå til en erkendelse, at hun kunne meget mere,” fortæller Henriette Høeg.

Den unge kvinde voksede ifølge Henriette både menneskeligt og fagligt og fik mod på

at søge et nyt job, efter hun fik styr på sine værdier.

Sætte rammerne rigtig

Coaching drejer sig om at give en klient de rigtige værktøjer og sætte de rigtige rammer op i forbindelse med sessionerne. Og det kan strække sig lige fra to sessioner til 25 sessioner.

“Det er vigtigt, det er klienten, der ejer sessionen, derfor er det også betydningsfuldt, at vedkommende kommer med et problem eller konflikt, som kan blive løst. Jeg stiller spørgsmålene, men jeg tror på, at alle mennesker har det eller de rigtige svar i dem selv. Jeg er mest lyttende og meget lidt talende til en session,” fortæller Henriette Høeg.

I Coachingzonen foregår coaching på tre forskellige måder. Ansigt til ansigt i Vanløse eller St. Havelse (evt. privat), on-line over internettet eller i forbindelse med telefoncoaching.

“Mange mennesker i dag har et stramt program, derfor benytter de sig af telefoncoaching. For nogen er det nærmest en fordel at blive coachet over telefonen, fordi så er lyttesanserne slået ekstra til, fortæller Henriette Høeg.

En session tager 90 minutter og koster 600 kroner. Det er også muligt at købe et klippekort til fem eller ti sessioner med 50 og 100 kroners rabat pr. session.