

Kristien Taelman (Sea You Coaching) uit Oostende:

Start & GO heeft mijn spectrum gevoelig verruimd

Bart Vancauwenberghe, freelancejournalist

Hoe leer je hoogsensitieve mensen en de maatschappij omgaan met hoogsensitiviteit? Dat was de grote uitdaging die Kristien Taelman op haar eigen bord legde toen ze met haar bedrijf Sea You Coaching startte. Het antwoord was veel breder dan ze had verwacht, waardoor de Oostendse ondernemer nu inzet op zoveel mogelijk opportuniteiten. "Zonder de input van Start&GO, stond ik zeker nog niet zo ver als ik nu sta. Daar ben ik de POM en OC West dan ook erg dankbaar voor."

Kristien Taelman heeft een achtergrond in de communicatiewereld. Ze bekleedde in Brussel diverse functies waarbij ze verantwoordelijk was voor perscommunicatie en marketing. "Ik ben iemand die zich erg graag in materie

verdiept, terwijl marketingboodschappen steeds vluchtiger worden, mede door de opkomst van sociale media. Toen ik naar Oostende verhuisde, ging ik dan ook op zoek naar een andere professionele uitdaging."

Die vond ze in haar innerlijke zelf. "Vijftien jaar geleden al ben ik me beginnen verdiepen in **hoogsensitiviteit (HSP)**, nadat ik erachter kwam dat ikzelf ook zo'n fijner geprogrammeerd zenuwstelsel heb. Hoogsensitieve mensen zijn gevoeliger voor prikkels, wat enerzijds inderdaad voor ongemakken zorgt – we moeten sneller recupereren van drukte – anderzijds creëert het ook mogelijkheden. Hoewel er heel wat wetenschappelijk onderbouwd onderzoek over HSP bestaat, voelde ik dat het thema in onze maatschappij nog in een ietwat zweverige context leeft. Het leek me zinvol om mensen daar meer inzicht in te geven. De beslissing om met Sea You Coaching te beginnen, kwam dus niet zomaar uit de lucht vallen."

Klankbord

23 juli 2018 was het officiële startschot voor Sea You Coaching. Kristien Taelman is niet alleen een ervaringsdeskundige, maar slurpte de voorbije jaren via verschillende opleidingen en workshops zoveel informatie op dat ze helemaal gewapend was om als HSP-trainer en -coach aan de slag te gaan. "De moeilijkheid was: hoe pak ik het aan? Ik besepte al snel dat ik ook op langere termijn onmogelijk zelfbedruipend kon zijn als ik me zou beperken tot persoonlijke coaching. **Starterslabo** uit Kortrijk raadde me aan om contact op te nemen met **Start&GO**. Dat was veruit het beste advies dat ze me konden geven."





START&GO

GROEIEN EN ONDERNEMEN



De 'credits' van **Start&GO** die je gratis ontvangt op de website, benutte Kristien onder meer voor een aantal klankbordsessies. Daarbij komen starters in contact met een panel van zes tot acht mensen uit verschillende sectoren, die andere functies en specialisaties (marketing, financiën, HR, netwerking,...) hebben.

"Die sessies hebben ontzettend veel voor mij betekend, onder meer omdat die mensen mij erg interessante invalshoeken hebben aangereikt", gaat Kristien verder. "Eigenlijk geven zij je een 360°-beeld van welke richting je met je zaak zoal uit kan. Zonder hun input zou ik een veel beperktere kijk op het potentieel van mijn onderneming gehad hebben, waardoor de kans groter is dat je al snel in een vicieuze cirkel zit te draaien. Zij brachten me op ideeën die ik verder kan laten rijpen, of waar ik vrij snel mee aan de slag kan. Uiteraard heb je als starter wel een visie over wat je wil doen, maar ik kende bitter weinig van businessstrategie, wist niet goed welke doelgroepen ik moest aanspreken. Alleen al daarom heb ik die klankbordsessies als een subliem cadeau ervaren."

Stap naar het onderwijs

Start&GO zette Kristien zo op het spoor van het onderwijs. Alleen zorgde dat bij de starter voor heel wat drempelvrees. "Ik mag dan wel al vijftien jaar met HSP bezig zijn, een afgestudeerd psychologe of psychotherapeute ben ik niet. Daarom vroeg ik me af in hoeverre ik het onderwijs wel een meerwaarde zou kunnen bieden. Start&GO hielp mee zoeken of er op de markt wel plaats was voor wat ik doe. Bovendien ben ik er mede dankzij de strategische begeleiding in geslaagd om die drempelvrees van mij

af te werpen. Mijn persoonlijke coach was een marketingexpert en heeft me overtuigd om er voluit voor te gaan. Hij gaf me het vertrouwen dat ik wel degelijk over voldoende basis beschikte om naar het onderwijs te stappen."

Tijdens een van de klankbordsessies kreeg Kristien het advies om ook de Nederlandse markt te betokkelen, een piste die ze zeker nog open houdt. Eerst ging ze polsen in eigen land. "Je moet soms gewoon ook wat geluk hebben", beseft ze. "Toen ik mezelf ging voorstellen bij **Syntra West**, bleek dat hun vorige HSP-trainer de regio West-Vlaanderen niet meer bediende. Het onderwijs is intussen uitgegroeid tot een van mijn belangrijkste pijlers. Ik informeer leerkrachten, zorgcoördinatoren en kinderverzorgers over hoe ze HSP kunnen herkennen en hoe ze deze kinderen beter kunnen ondersteunen. Het gebeurt zelfs dat psychologen bij mij een opleiding volgen, omdat HSP geen 'aandoening' is en het studiedomein bijgevolg niet in hun opleiding zat. Ik koester zelf de stille hoop dat het thema hoogsensitiviteit binnenkort in hogescholen als gastcollege in opleidingen pedagogie wordt geïntegreerd."

Nieuwe markten en netwerken

Naast onderwijsdiensten begeleidt Kristien individueel hoogsensatieve particulieren en ouders van HSP-kinderen, geeft ze workshops en zet ze ook de bedrijfswereld op het juiste spoor. "Bedrijfsleiders zagen tot voor kort vooral de lasten, maar niet de mogelijkheden van HSP'ers. HSP'ers zijn veel gevoeliger voor allerlei signalen uit hun omgeving, kunnen mensen

snel inschatten en daar empathisch op inspelen. Dat maakt hen erg geschikt voor onder meer sales- en HR-functies." Via Start&GO leerde Kristien ook andere boeiende ondernemers kennen.

"Zo bouwde ik een leuke band op met **Emilie Delorge**, zaakvoerder van brandingkantoor **Enfin** uit Wevelgem en initiatiefneemster van de '**Tafel van 8**'. Dat is een ontmoetingsplaats voor ondernemers, waarbij iedereen luistert naar elkaars inspirerende lezingen. Het is leuk om op die manier ervaringen te delen en het geeft je zelfvertrouwen een boost."

Redenen te over dus waarom Start&GO ook voor andere jonge ondernemers een absolute must is. "Door al hun initiatieven ga je intenser nadenken over wat je (niet) wil doen, waardoor je sneller het DNA van je onderneming kan definiëren. Bij mij is dat: mensen door heldere communicatie een breed en diep inzicht laten krijgen in HSP, om er vervolgens mee aan de slag te gaan."

Registreer je net als Kristien op startandgo.be en ontvang **1.000 credits ter waarde van € 1.000** om deel te nemen aan netwerkevents, inspiratiesessies en workshops.

www.startandgo.be