



Geneeskundestudenten ontdekken hoe ze indruk maken bij een sollicitatiegesprek

sollicitatietraining aan 130 geneeskundestudenten

Oda Salomons is als coach, trainer en psycholoog ons team komen versterken voor de regio Amsterdam. Ze heeft veel expertise op het gebied van persoonlijk leiderschap en onderzoekt graag mee hoe je ondanks je volle bestaan, bevlogen en energiek aan het werk kunt blijven. Haar liefde voor schrijven, kan ze kwijt in haar blogs. Lees hier hoe studenten geneeskunde de sollicitatietraining hebben ervaren.

Geneeskundestudenten ontdekken hoe ze indruk maken bij een sollicitatiegesprek

‘Het ruikt hier naar “gaarkeuken”’, zegt Marc Schreinemacher, een van de trainers van de sollicitatietraining die we bij het VUmc geven aan studenten geneeskunde. ‘Ik herken de geur uit mijn studententijd’. Nu hangt de geur van kalk uit de krijtgroeve om hem heen, want hij besloot als vaatchirurg uit de medische wereld te stappen en ondernemer te worden in het familiebedrijf, een krijtgroeve. Volg je hart, is de boodschap die hij de studenten meegeeft.

‘Ja, in het OLVG ruikt het heel anders, veel frisser’, zegt longarts in opleiding Melanie Gutteling, die vier kinderen heeft in de leeftijd van acht maanden tot zes jaar, de studenten wilden heel graag weten hoe ze dit combineert met haar drukke baan als arts. Het zou mooi zijn als het ziekenhuis aan aromatherapie zou doen, maar misschien koppel je dan juist fijne geuren aan heftige ziekenhuisbezoeken.

We zijn door VUmc uitgenodigd om met een team van zes trainers/coaches van Touch, training & coaching een sollicitatietraining te geven aan 130 geneeskundestudenten. Touch begeleidt al meer dan twintig jaar professionals in de zorgsector in hun persoonlijke en beroepsmatige ontwikkeling.

Machteloze houdingen

Voor mij is kennis van lichaamstaal en kernkwaliteiten gesneden koek. Gelukkig niet voor de studenten. Ik daag ze uit te ervaren wat het met je doet als je je lijf machteloze posities laat aannemen: ingetogen en een beetje verkrampde houdingen.

‘Zit je in de wachtruimte over je mobieltje gebogen? Niet doen! Je hoofd weegt zo’n 27 kilo, dan geef je een verkeerd signaal aan je brein, waardoor het hormoon cortisol wordt aangemaakt en je je gestrest en angstig gaat voelen. Net zoals je armen om je romp slaan, handen tussen je benen klemmen, pinguïnarman (je armen van oksel tot elleboog tegen je bovenlichaam klemmen), friemelen met je handen.’

Krachthoudingen

‘Ga vooral voorafgaand aan een presentatie oefenen met krachthoudingen: maak je breed, waardoor je lichaam veel ruimte inneemt. En maak je open: houd je ledematen ver van het lichaam af, zo wordt testosteron aangemaakt, een hormoon dat kracht stimuleert.’

‘Ja’, roept een studente enthousiast, ‘ik ken ook de powerpose, met je handen omhoog en

Geneeskundestudenten ontdekken hoe ze indruk maken bij een sollicitatiegesprek

wijd open.'

'Precies, dat is wat ik bedoel'. En ik daag ze uit de krachtposes aan te nemen en vraag wat het met ze doet. Maar waar in trainingen werkenden graag dingen delen, houden studenten liever hun inzichten voor zichzelf.

'Maak je echter niet te breed tijdens een sollicitatiegesprek, dat is onnatuurlijk, bovendien moet er ook ruimte voor de sollicitatiecommissie overblijven.'

Kernkwaliteiten

Ze zijn opgelucht met de oefening van de kernkwaliteiten, omdat ze ontdekken dat hun minder goede eigenschappen, eigenlijk een te veel zijn van hun goede eigenschappen. Ze oefenen met hoe ze door iets te zeggen over hun minder goede eigenschappen, meteen iets kunnen laten zien van sterke kanten. Ook raken ze geboeid wat ze dan nog te leren hebben bij hun sterke eigenschap.

Bij de laatste oefening, als ze voor de groep iets moeten oefenen, kijken ze allemaal een andere kant op. Hoe krijg ik ze in beweging? Ik wandel langs de groep die in een kring op stoelen zit, en vraag het hen.

De student die net wel geoefend heeft voor de groep, komt me redden.

'Ik vind het ook lastig om te doen, maar straks bij het gesprek is het nog veel lastiger als je niet geoefend hebt. Bovendien is dit een veilige manier van oefenen. Je wordt niet beoordeeld en krijgt vooral te horen wat goed ging,' zegt hij.

En ja, gelukkig een vrijwilliger biedt zich aan als sollicitant om te oefenen met een gesprek. Het is ook spannend in die *learning zone*, dat snap ik wel.

Als ik terug naar de metro wandel, voel ik hoe de adrenaline door mijn lijf stroomt. Wat een prachtig vak heb ik: mensen begeleiden om in beweging te komen. Als trainer hoef je dat nooit alleen te doen, dat is het mooie van het werken met groepen. De groep helpt elkaar ook.

Oda Salomons, coach, trainer, psycholoog, e-mail: osalomons@touch-coaching.nl

[Lees hier meer over Marc Schreinemacher die zijn hart volgde](#)



Foto: Amy Cuddy, *Presence*, *Onverschrokken je grootste uitdagingen aangaan*, Spectrum

[Bekijk ook een van de meest bekeken TedTalks van Amy Cuddy: 'Je lichaamstaal vormt wie je bent'.](#)