

✉ Sandra De Milliano, een verrassende carrièrewending

Waarom TEW?

Heel veel zaken boeien mij. Mensen, actualiteit, bedrijfswereld, ... afijn, alles wat met het leven te maken heeft. En toen ik 18 was kon ik onmogelijk kiezen tussen al die richtingen. Ik heb dan ook pas op het laatste moment beslist om TEW te gaan doen, net op tijd voor de eerste lessen. Wat uiteindelijk de doorslag heeft gegeven was het veelzijdige programma. Ik vond het ook leuk dat ik met een TEW-diploma nog alle kanten op kon. Het was de bedoeling om eerst TEW te doen en daarna nog een jaar bij te studeren voor handelsingenieur omdat ook informatica mij enorm boeide. Maar toen ik naar de 2de licentie ging, startte net een nieuwe major Beleidsinformatica, dus dat extra jaar handelsingenieur was niet meer nodig.

Hoe was dat zo als pionier in de richting Beleidsinformatica?

We waren met een groepje van 4 studenten. Luc Verheggen, Alain De Beuckelaer, Jan Aerts en ik. Voor sommige vakken zaten we samen met de handelsingenieurs, andere vakken waren speciaal voor ons vier. Als er dan eens iemand niet aanwezig was, hadden de profs dat wel direct gezien. We kregen vooral les van Prof. Thiers. Dat was heel intensief werken, maar wel plezierig. We hingen ook heel goed aan elkaar als groepje.

Zijn er nog professoren waar je goede herinneringen aan over houdt?

De prof die in de kandidaturen de meeste indruk op mij heeft nagelaten is Prof. Theunisse. Zij gaf boekhouden. Ik kwam uit een wetenschappelijke richting en had nog nooit boekhouden gehad dus dat was wel serieus bijbenen. Debet en credit was in het begin Chinees voor mij. Wanneer Prof. Theunisse aan het doceren was, leek ze heel streng. Maar eigenlijk was zij een heel toegankelijk iemand voor wie geen moeite te veel was om iets opnieuw uit te leggen. Daar maakte ze ook na de lessen tijd voor. Ik heb heel veel respect voor mensen die een autoriteit zijn in hun vak en toch bescheiden, aanspreekbaar en respectvol blijven naar anderen toe. Een hele straffe madam. In de eerste kandidatuur had ik ook les van Jaap Kruithof. In die lessen filosofie gebeurde altijd wel iets. Zo had een student eens zijn lunchpakket op zijn tafeltje gelegd en Jaap Kruithof heeft die boterham gewoon gepakt en opgegeten. Als Kruithof maar kon choqueren en tegen heilige huisjes schoppen.

De media daar kan je ook over meespreken?

Ik heb wel enkele redacties van binnen en van buiten gezien, ja. Vitaya, VT4, Vijftv, Kanaal Z ... maar mijn eerste tv-job was bij de VRT. Ik had meegedaan met het VRT-examen en na 2 maanden kon ik al beginnen op de redactie van de Nieuwsdienst. Ik heb daar mijn ogen opengetrokken toen ik zag hoe nieuws gemaakt of gekraakt werd. Ik vertoefde in die tijd veel in de Antwerpse modekringen en kende enkele straffe Belgische ontwerpers zoals Walter Van Beirendonck. Britse, Amerikaanse en Japanse journalisten stonden in de rij om die ontwerpers te mogen interviewen maar in de Belgische media kwamen ze toen niet aan bod. Heel pijnlijk... Gelukkig is dat later met het project Antwerpen Modestad veranderd. Toen begon het ook bij de Vlaamse redacties door te dringen dat er in België heel wat modetalent zit. Na een tijdje wist ik welke eindredacteur open stond voor welk type item

en wie niet. Frieda Van Wijck was bijvoorbeeld een eindredactrice die een mode-item naar waarde kon schatten. Zij verstaat ook de kunst om haar medewerkers te motiveren en zo te ondersteunen dat iedereen het beste uit zichzelf haalt. Een echte people-manager. En voor mij ook hét voorbeeld toen ik later zelf eindredactrice en coach werd.

Je bent niet zo lang bij VRT gebelevend?

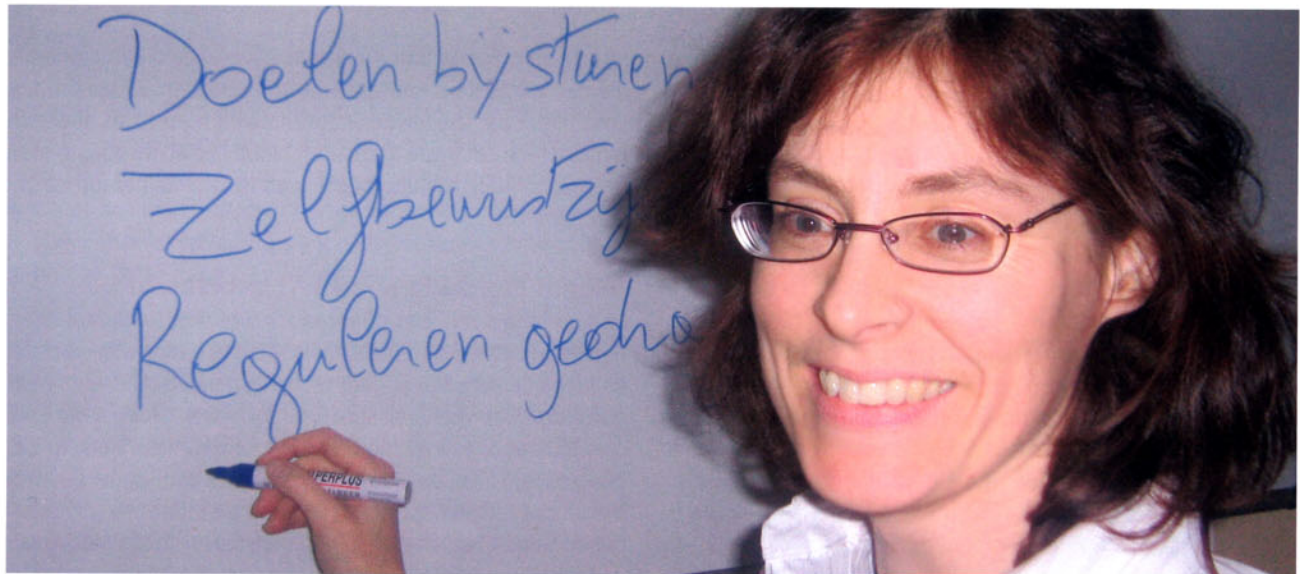
Niet zo lang neen, een paar jaar. Ik was veel te ondernemend om te passen binnen de VRT-bureaucratie. Ik had veel te veel plannen en ideeën en die kon ik daar niet snel genoeg realiseren naar mijn goesting. Het was wel een fijne tijd hoor. Heel gevarieerd ook omdat ik voor zowat alle redacties heb kunnen werken. Het was boeiend om met de actualiteit bezig te zijn, maar het was ook kicken om telkens opnieuw tegen de deadlines te vechten. Als je het onmogelijke dan toch in een race tegen de tijd klaarspeelt dan geeft dat een ongelooflijk succesgevoel. De beslissing om bij VRT weg te gaan was geen gemakkelijke. Ik was bij de laatste lichting die nog een goed contract had. Ik was verzekerd van werk voor de rest van mijn leven. En iedereen in mijn omgeving zei dan ook dat ik goed gek was om dat op te geven. Maar het verlangen om andere uitdagingen aan te gaan werd te groot en ik heb dan toch mijn eigen productiehuis opgericht. Zo kon ik die projecten gaan realiseren die ik echt leuk vond om te doen zoals eindredactie van een lifestyle, gezondheids- en wellness-magazine voor Vitaya, presentatie van een rubriek in de talkshow Vijf Laat, video's en reportages maken voor diverse ngo's. Zo heb ik ook heel wat afgereisd. Heel confronterend als je de materiële armoede ziet van die mensen, maar nog meer confronterend wanneer je ziet hoe gelukkig ze zijn met ... niets. Dat is weer een duidelijk bewijs dat het niet de externe factoren zijn die maken of iemand gelukkig is of niet maar wel hoe je erover denkt. Als het hier regent, loopt iedereen er mistroostig en slechtgezind bij. Wanneer het in Afrika regent, is het feest en komt iedereen naar buiten om te dansen.

Welk land heeft het meeste indruk op je gemaakt?

Zonder twijfel Indië. Dat is een land van contrasten met een hemelsbreed verschil tussen stad en platteland, arm en rijk, man en vrouw. In de Indische traditie heeft een vrouw niet zo veel te vertellen. Het zijn de mannen die buitenshuis alles regelen. De eerste keer in Indië was voor mij wel aanpassen. Ik ben het gewoon om zelf de touwtjes in handen te nemen en overal voor te zorgen. Maar ik moet zeggen dat het mij prima beviel om eens een man voor alles te laten zorgen. Als toerist zou ik wel niet graag naar Indië gaan want dan word je nogal makkelijk lastig gevallen door verkopers van allerlei prullaria. Maar als je langere tijd in Indië bent en je hebt je aangepast en je draagt de lokale klederdracht dan kan je vrijer bewegen en is het een prachtig land met prachtige mensen.

Waar zou je nog eens naar terug willen als toerist?

Mmm... verschillende landen... ik ben wel al op veel plaatsen geweest maar om de bezienswaardigheden te bezoeken of te ontspannen was er vaak geen tijd. Naar Benin wil ik wel eens terug. Dat is een, naar Afrikaanse normen, klein landje in West-Afrika. Ik ben er geweest voor het draaien van een film rond de projecten van Vredeseilanden. Ik heb daar Marguerite ontmoet. Een kranige oma en voorzitter van de verschillende vrouwengroepen van de streek. Zij helpt vrouwen om zelf een activiteit te starten en zo



geld te verdienen voor hun gezin. Het is heel mooi om te zien hoe gemotiveerd die vrouwen zijn. En hoe gelukkig ze zijn als ze hun leven terug in eigen handen kunnen nemen.

Je leven in eigen handen nemen, dat klinkt als Selfcoaching©? Inderdaad. Selfcoaching© is eigenlijk een heel natuurlijk iets. Jammer genoeg zijn we in het Westen zo gespannen en zo gestresseerd geraakt dat we onszelf laten leven en achter de dingen aanhollen. Als zaakvoerder en eindredacteur van een productiehuis kon ik daarvan meespreken. Ik werd meer en meer bedolven onder de administratieve en commerciële taken die ik eigenlijk helemaal niet wou. Gelukkig heb ik dat heel snel ingezien en kon ik het over een andere boeg gooien. Zo'n 7 jaar geleden kreeg ik als journalist meer en meer de vraag van "Kan jij mij niet coachen?" of "Geef jij geen mediatraining?" Dat was voor mij een signaal en een nieuwe kans. Zo ben ik begonnen met het coachen van managers in communicatietraining, presentatietechnieken en mediatraining. Ik kreeg veel positieve reacties en vond dat zo plezant om te doen dat ik ook zelf ben gaan bijscholen. Nu ben ik sinds enkele jaren full-time coach en trainer. Sinds kort ben ik in zee gegaan met Prana training. (www.prana.be) En daar voel ik mij heel goed bij. De rode draad door elk traject, coaching of training is Selfcoaching©. Die techniek vertrekt vanuit de alfatraining, dat is een wetenschappelijk onderbouwde methode die mensen helpt om zelf hun leven en hun succes in eigen handen nemen.

Hoe werkt Selfcoaching©?

Wanneer je in een stress-situatie komt zoals tijdsdruk, twijfels, discussies, ... dan neemt je hersenactiviteit toe. Dat noemen wetenschappers het bètaniveau. Op dat moment heb je geen controle meer over wat je denkt, wat je voelt en dus ook niet over wat je doet. Je ziet elk probleem 10 keer groter dan het echt is. Je gaat bij het minste uitvlagen en daarna heb je er spijt van. Hoe hoger je hersenactiviteit, hoe minder controle je hebt over jezelf. De kunst bestaat erin om op een lagere hersenactiviteit te functioneren, het alfaniveau. Op dit niveau heb je controle over wat je denkt, voelt en doet. De reacties die ik na 4 halve dagen van deelnemers krijg zijn onwaarschijnlijk. Mensen voelen zich rustiger, hebben het gevoel dat ze de dingen meer onder controle hebben. Ze kunnen zich beter concentreren en gaan effectiever

werken. En ze leren ook op een positieve manier om te gaan met spanningen en stress. Een prettige bijwerking is dat ook stressklachten zoals hoofdpijn, hoge bloeddruk, slaapproblemen ... automatisch afnemen. Op die manier kan ik mensen weer wat meer plezier in het werk en in het leven geven. Er is ook een training Selfcoaching© ontworpen specifiek voor managers. Daar wordt nog iets dieper ingegaan op het werken met doelen: eerst goed weten wat je wil en dan die doelstellingen realiseren. Na de training hoor ik vaak dat deelnemende managers makkelijker oplossingen vinden voor problemen en sneller hun doelen bereiken. Ja, het is een simpel, maar ook een heel krachtig instrument.

Wat is het effect van Selfcoaching© op jouw leven?

Mijn leven is op korte tijd heel erg veranderd door deze technieken. Ik ben verhuisd, heb een nieuw bedrijf opgestart, een nieuwe carrière, nieuwe vrienden, maar vooral maak ik nu duidelijke keuzes en laat ik me veel minder leven. Zo is het mij een aantal jaren geleden heel erg duidelijk geworden wat ik wel wil en wat ik niet wil. Ik verlies dan ook geen tijd meer met wat ik niet wil. Toen het voor mij duidelijk was dat ik voltijds wou gaan trainen/coachen heb ik een aantal trainingsbedrijven gecontacteerd. Zo kwam ik in contact met een hele professionele organisatie die draiboeken had voor al haar trainingen. Dat was in het begin heel makkelijk voor mij want dan moest ik die trainingen in managementvaardigheden niet meer zelf ontwerpen. Maar naarmate ik meer ervaring kreeg, wou ik daar ook mijn eigen ding van maken en dat werd niet toegestaan. Ik zou mij daar kunnen bij neergelegd hebben maar op alfaniveau werd het mij heel duidelijk dat dit niet was wat ik wou. En als je met hart en ziel weet wat je wel en niet wil dan is het veel makkelijker om vriendelijk afscheid te nemen en vol zelfvertrouwen uit te kijken naar een andere zakenpartner. Dat is na enkele omzwervingen Prana geworden. Ik kan nu beter relativeren en concentreer me op die taken die ik leuk vind om te doen. Dat geeft meer rust en meer plezier in het werk en in het leven. Dat is zo belangrijk en daarom wens ik dat ook iedereen van harte toe.

Sandra De Milliano (LTEW 1992) (sandra@prana.be)
Meer informatie over Selfcoaching© lees je op www.prana.be