

Contact

0031683832408 (Home)
miloudegraaf@gmail.com

www.linkedin.com/in/miloudegraaf
(LinkedIn)
artsinbalans.nl/digitale-koffie/
(Company)
artsinbalans.nl/ (Company)

Top Skills

Executive Search
Human Resources
Talent Management

Honors-Awards

Starter of the Year 2013
Top 3 Projectmanagers of the Year 2014
Most Committed Employee 2015
Team of the Season 2016
Young Potential Program 2016-2017

Milou de Graaf

Coach en spreker voor artsen | Oprichter Arts in Balans | Meer samenwerking, leiderschap & werkplezier in de zorg
Nederland

Summary

“Milou en Maarten weten precies wat er leeft in de zorg. Herkenbaar, energiek en met direct effect.” – Willem de Vries, Hoofd Emma Kinderziekenhuis, Amsterdam UMC

6 jaar geleden heb ik samen met Maarten Nuver Arts in Balans opgericht.

Met veel enthousiasme bieden we (sollicitatie-) coaching, workshops en nascholingsdagen aan. Maarten is zelf acute internist en intensivist en met veel artsen in onze directe kringen hebben we de strijd om een opleidings- of vaste plek, de vermoeidheid na een lang dienstenblok, maar zeker ook de passie voor het vak, allemaal van dichtbij gezien.

Samen met het Arts in Balans team hebben we inmiddels >3000 artsen geholpen.

Voor interviews, blogs en media: <https://artsinbalans.nl/blogs/>
Ons team bestaat uit bevlogen medisch studenten, ambassadeurs en coaches.

Over Milou de Graaf:

- Moeder van 2 jonge zoontjes
- Was vijf jaar de persoonlijke coach voor het managementteam van Coolblue
- Msc Organisaties, Verandering en Management Universiteit Utrecht
- 15 jaar ervaring in leiderschaps- en teamcoaching
- Post HBO geaccrediteerde opleiding leiderschap & coaching (NOBCO/EMCC)
- Woonde in Utrecht, Amsterdam en Rotterdam en nu in het groen bij Amersfoort
- 5 jaar internationale werkervaring
- Dol op wind- en golfsurfen, hardlopen (marathon Rotterdam 2019)

Experience

Arts in Balans

Oprichter en coach

January 2020 - Present (6 years 2 months)

Amersfoort, Utrecht, Netherlands

Samen met Maarten Nuver (acute internist en intensivist) namen we tijdens de eerste covid golf het initiatief om in een appgroep van een Rotterdams ziekenhuis laagdrempelige gesprekken aan te bieden. We boden een luisterend oor en deelden adviezen over werk-prive balans. Hier bleek zoveel vraag naar, dat we ons aanbod steeds verder zijn gaan professionaliseren.

Ons doel is om zoveel mogelijk artsen te bereiken en inspireren, zodat ze goed blijven presteren onder druk, authentiek blijven ondanks alle hoge verwachtingen. We bestaan inmiddels 5 jaar en bieden nog steeds elke arts dat gratis coachgesprek aan: <https://www.artsinbalans.nl/gratis-coachgesprek/>

We spreken met veel energie op congressen over presteren onder hoge druk, samenwerken met verschillende generaties, werk/ prive balans. Deelnemers leren 'surfen over de uitdagingen van het leven' en lopen met een concreet, persoonlijk actieplan de zaal uit, zodat ze duurzaam in balans zijn. Onze Arts in Balans workshop is geaccrediteerd.

Elke arts in Nederland goed in zijn vel, voor optimale patientenzorg.

Benieuwd hoe we artsen kunnen helpen? Of naar ons persoonlijke verhaal? -> www.artsinbalans.nl

Coolblue

4 years 8 months

Lead Leiderschapscoaching en HR Advies

March 2021 - May 2022 (1 year 3 months)

Sinds 2021 focus ik mij volledig op het begeleiden en coachen van het management team van Coolblue. Van vriendenclub naar een internationaal bedrijf met een miljarden omzet, daar komen veel kansen en uitdagingen bij kijken. Door middel van trainingen, intervisie, succession planning en leidinggevenden assessments begeleid ik het hoger management op het gebied van persoonlijk leiderschap en teamontwikkeling, zodat deze groep maximaal kan presteren.

Ook stuur ik HR Adviseurs aan, met focus op het hoofdkantoor. Samen zorgen we voor vitale, betrokken Coolblue'ers die effectief met elkaar samen werken.

Lead Leidinggevenden en Starters Ontwikkeling

September 2019 - March 2021 (1 year 7 months)

Rotterdam Area, Netherlands

Na een kleine 2 jaar en veel projecten rondom leiderschapsontwikkeling verder, was het tijd om mijn scope uit te breiden. Ik ben weer gaan leidinggeven en mocht voor WO Starters vergelijkbare initiatieven op zetten. Met veel energie bouwden we trainingen ('Oei, ik groei'), organiseerden we intervisies en faciliteerden we loopbaancoaching.

Extra assignment 2020-2021: Boosten van mentale fitheid tijdens COVID-19. Ik heb video's en trainingen ontwikkeld voor leidinggevenden over leidinggeven op afstand. Verantwoordelijk voor tweewekelijkse nieuwsbrief naar alle thuiswerkers (~1600) met tips, updates en artikelen. Doel: 'thuiswerken met een glimlach'.

Specialist Leidinggeven

October 2017 - August 2019 (1 year 11 months)

Rotterdam Area, Netherlands

Ik ben aangenomen door de CFO om een relatief nieuw vakgebied binnen Coolblue op te zetten, namelijk leiderschapsontwikkeling en coaching. Ik heb door middel van interviews en surveys geïnventariseerd wat de behoeftes waren van leidinggevenden binnen Coolblue. Ik heb de verwachtingen rondom leiderschap concreet gemaakt, met als uitkomst Pieter (CEO) Praat video's en een Leidinggevenden Wiki voor 300 leidinggevenden.

Vervolgens heb ik deze doorvertaald naar leidinggeven competenties, een "Eerste Hulp bij Leidinggeven" traject, Teamleden Ontwikkelen training en een succession planning methode voor het hoofdkantoor. Om de potentie en kwaliteiten van leidinggevenden te toetsen, heb ik samen met recruitment een leidinggevenden assessment geïmplementeerd voor heel Coolblue.

Gedurende het eerste jaar rapporteerde ik aan de CFO, het tweede jaar aan de HR Directeur.

Management Events

4 years 6 months

Regional Manager (Turkey, Norway, Sweden, Netherlands and Pan-European events)

June 2016 - September 2017 (1 year 4 months)

Helsinki, Stockholm, München, Amsterdam

Leading 7 teammanagers, spread over Europe with a revenue of 14 million. Together with 2 other Regional Managers and the CEO we are responsible for running the business in 13 countries (Europe & Asia). Visiting the local teams on a weekly basis. Participated in Young Leaders Program and field trip to Singapore and Manila.

Manager The Netherlands & International Trainer

March 2015 - June 2016 (1 year 4 months)

Amsterdam - Helsinki

Manager of the Dutch project managers, located in Stockholm, Amsterdam and Helsinki (15 people). Managing and leading the team on a daily basis to ensure the quality and quantity of 30 business events per year.

- Leading the team to great results by different leadership styles
- Learning & Development
- HR & Recruitment
- Creating energizing atmosphere & winning culture
- Planning and prioritizing tasks/responsibilities
- Having daily (online) meetings with the team members
- Feedback & recognition
- Performance management
- Training and presentations

In my trainer role I got the opportunity to develop and organize international training- and coachingsessions for all projectmanagers (~90) about the topics IT- changemanagement, commitment and motivation. I used to work with Digital/ E- learning tools.

Projectmanager & Commitment Officer

April 2013 - February 2015 (1 year 11 months)

Amsterdam

I was projectmanager for several seminars: 600 minutes CIO, CEO, HR, CFO and IT conferences. I worked closely together with boardmembers of top 500 companies in the Netherlands, to organize the best/ prestigious conferences in The Netherlands. Combination of marketresearch by surveys, interviews and advisory boards meetings, marketing and projectmanagement. I combined my Projectmanager role with a Commitment Officer position. My mission was to make sure all projectmanagers were dedicated and happy in their job by

organizing competitions, business trips, awards and gala's, which was so much fun. The perfect job after graduation!

Career Openers BV

Junior Consultant

January 2012 - April 2013 (1 year 4 months)

Tijdens mijn "gapyear" tussen fulltime studeren en fulltime werken, werkte ik parttime bij Career Openers. Verantwoordelijk voor interviewen en adviseren van WO young professionals. Daarnaast was ik druk met mijn rechtenstudie, een bestuursfunctie bij de Race of the Classics (zeil evenement met 300 deelnemers) en een Spaanse talencursus bij University College Utrecht.

Randstad Nederland

Full time master thesis "Talentmanagement"

February 2011 - July 2011 (6 months)

Randstad Hoofdkantoor Diemen

Meewerk- en afstudeerstage op de HR afdeling van het hoofdkantoor. Ik heb een kwalitatief onderzoek uitgevoerd in opdracht van HR Directeur Ton Hopmans van Randstad Nederland. Onderwerp: "Talent van morgen, vandaag in huis". Dit onderzoek had betrekking op de werving, selectie en binding van intercedenten en management trainees.

BMC Advies

Full time bachelor thesis "Strategic Human Resource Management"

January 2010 - June 2010 (6 months)

BMC Hoofdkantoor Amersfoort

Meewerk stage op het hoofdkantoor van BMC Groep. Kwantitatief afstudeeronderzoek naar medewerker commitment in opdracht van Directeur P&O Nadja Renkema.

Education

Coachcenter

Professional Coaching and Leadership post HBO opleiding, Nederlandse Orde van Beroepscoaches (NOBCO) · (2018 - 2019)

Hay Group

Organisatiecultuur, resilience, motieven en waarden, leiderschapsstijlen · (2014 - 2017)

Universiteit Utrecht

Master of Science - MS, Changemanagement. Faculty Law, Economics and Governance · (2010 - 2011)

Utrecht University

Bachelor of Science - BS, Public Administration and Organization Science. Faculty Law, Economics and Governance · (2007 - 2010)

Utrecht University

Bachelor, Law · (2006 - 2012)