

# ANDERE VORMEN VAN COACHING

In dit document maak ik graag in het kort duidelijk met welke nieuwe vormen van coaching ik werk.

Dit zijn: mail-coaching, coachen per telefoon en via Skype.

## Nieuwe vormen, hetzelfde resultaat

E-coaching is de vorm van coaching die gebruik maakt van informatie- en communicatietechnologie (ICT). E-coaching staat voor 'electronic coachen', dat wil zeggen coachen via de elektronische weg. Eén van de meest bekende en gebruikte vormen nu is coachen via de telefoon. Dit is de algemene definitie van e-coaching: *'E-coaching is een niet-hiërarchisch ontwikkelingspartnerschap waarbij het leer- en reflectieproces zowel analoog als digitaal plaats vindt en waarbij er sprake is van fysieke afstand in de communicatie'* (Ribbers & Waringa, 2011). Uit onderzoek (Trimbos Instituut en Universiteit van Tilburg) blijkt dat e-therapie goed werkt, soms zelfs beter dan 'gewone' therapie. Net als therapie bestaat coaching uit advies en feedback op maat. E-coaching vindt plaats 'op afstand' via internet. Je mailt met je coach waar en wanneer het jou uitkomt en je ontvangt een persoonlijke reactie in de vorm van persoonlijke feedback, adviezen en opdrachten.

## Verskillende vormen op een rij

E-coaching staat ook bekend onder de synoniemen: online coaching, remote coaching, webcoaching, cybercoaching, digital coaching, distance coaching en virtual coaching. Daarnaast zijn er nog vormen van e-coaching waarbij speciale software wordt gebruikt. Het gaat hier bijvoorbeeld om chat-coaching (via een chatprogramma), webcam-coaching (met gebruik van een webcam), sms-coaching en Skype coaching. Dit zijn de verschillende zijn tussen vormen van e-coaching en traditionele coaching.

VORM	ZICHTBAAR	NABIJHEID	TIJD	UITINGSVORM
F2F-coaching	ja	dichtbij	synchroon	gesproken
Video-coaching	ja	op afstand	synchroon	gesproken
Tele-coaching	nee	op afstand	synchroon	gesproken
Chat-coaching	nee	op afstand	synchroon	geschreven
Mail-coaching	nee	op afstand	a-synchroon	geschreven

## De voordelen van e-coaching

- Jij kiest de vorm van coaching die het best bij je past. Als je een druk leven leidt, kan e-coaching je tijd besparen.
- Het is comfortabel, omdat je het thuis kunt doen achter je eigen computer of op je werk. Je kunt in alle rust opschrijven waar je mee zit. Je krijgt een professioneel antwoord en wordt op professionele wijze begeleid en aangemoedigd om nog meer te schrijven, te denken en helder te krijgen wat je wilt veranderen.
- Je legt je eigen dossier aan. Je kunt 'terugbladeren' en volgt op die manier en krijgt inzicht in je eigen leerproces.

## Voorwaarden voor e-coaching

Net als in face tot face gesprekken draait een coachingstraject om heldere afspraken vooraf. Vergeet de volgende voorwaarden niet:

- Reserveer tijd voor je eigen proces. Hoeveel tijd per week kan je inplannen om te schrijven en te reflecteren? E-coaching is niet perse sneller dan een face to face gesprekken met de coach. Je kunt daarentegen weer wel korte sessies achter elkaar plannen, waardoor je sneller weer verder kunt.
- In geval van een bel of Skype afspraak: plan tijd in voor een gesprek. Daarnaast is het noodzakelijk dat jij je in een rustige omgeving bevindt die je niet afleidt van het gesprek.
- Je moet bereid zijn tot zelfreflectie (wie ben ik en hoe gedraag ik me?).
- Je moet de discipline hebben om iets te doen met de persoonlijke adviezen en opdrachten.
- Uiteraard moet je een internet/e-mail (en/of telefoon) verbinding hebben.
- De bal ligt steeds bij de coachee, hij of zij bepaalt wanneer de volgende stap gezet wordt. Bij het ontvangen van een nieuwe opdracht kiest de coachee zelf de deadline voor het 'inleveren' van de opdracht en communiceert deze naar de coach.
- Je krijgt in de regel antwoord binnen 48 uur, tenzij van tevoren anders afgesproken wordt.