

Hoe werkt E-Coaching?

'Electronic' Coaching

Online coaching of e-coaching is het coachen via de digitale weg met behulp van elektronische middelen. Andere gebruikte termen zijn: chat-coaching, skype-coaching, telefoon coaching etc.

Jongeren vinden het vaak heel fijn om e-coaching te krijgen: het is laagdrempelig en relatief anoniem. E-coaching kan je doen vanuit je eigen kamer, of waar je maar wilt. Ervaring leert dat e-coaching heel prettig en efficiënt, kostenbesparend en flexibel is.

Manieren van E-coaching

Per email (of chat) is prettig; je kiest zelf een goed moment om te schrijven en de coach heeft de tijd om goed na te denken over het antwoord. Per Skype of op een ander wijze een videogesprek kan ook en dat heeft weer als voordeel dat je elkaar ziet en elkaars gezichtsuitdrukkingen kan lezen. We spreken wensen en doelen af, wanneer ben je klaar, wat heb je nodig en de coach mailt je een vragenlijst om wat meer over je te weten te komen. Het maakt niet uit welke vorm je kiest en ze lopen ook vaak door elkaar: soms heb je de behoefte om te skypen, dan weer om te chatten of te mailen.

Voordelen en nadelen

Wat voordelen: tijds winst en goedkoper want je hoeft niet te reizen, flexibel want het kan tussendoor, anoniemer waardoor je je makkelijker openstelt en sneller tot de kern kan komen.

Bij mail: door te schrijven kan je nadenken en de gebeurtenissen eerder verwerken. Je zelfinzicht verbetert sneller en je kan over de tekst en nadenken en zo vaak als je wilt kan herlezen.

Natuurlijk zitten er ook nadelen aan: je bouwt minder snel een band op omdat je elkaar niet helemaal ziet. De coach kan minder werken met spelvormen en bewegingsvormen of andere tools waardoor het voor jou wat meer statisch wordt. Je wordt misschien sneller afgeleid door mensen uit je omgeving of gaat multi-taken. Bijvoorbeeld: ik kan nog wel even tussendoor op mijn telefoon een appje beantwoorden. De verwachting kan bij je gaan ontstaan dat de coach 24/7 te mailen is. Het kan dan frustrerend zijn als je dan niet meteen antwoord krijgt van de coach.

Wil je meer weten, neem dan contact op!

Voor €125 koop je een 5-strippenkaart voor vijf keer een half uur e-coaching.