

## ABC-model voor online coaching

ABC staat voor Accelerated Behavioral Change.  
Online coaching is interactie op afstand.



### **Online coaching.**

*Voordelen:*

1. Coaching op afstand of e-coaching kent een zekere anonimiteit.
  - Wenselijk aangepast gedrag vervalt. Je kunt achter je eigen computer maximaal jezelf zijn als je met coaching bezig bent. In een persoonlijk contact ben je ook bezig met uiterlijk en hoe je overkomt.
  - Directe beoordeling vervalt. In een gesprek is het je openstellen soms lastig uit angst direct door de coach beoordeelt te worden.
  - Er is meer ruimte om te bepalen wat je wilt opschrijven. In een direct gesprek is die ruimte er minder omdat je geacht wordt snel te antwoorden op vragen die gesteld worden.
2. Coaching op afstand of e-coaching is zeer flexibel.
  - Met e-coaching kunnen coachee en coach frequenter contact hebben en in kleinere stappen werken, omdat de kosten beduidend lager zijn dan consulten op een kantoor.
  - Verder kan de coachee ook zelf bepalen hoe vaak en hoe lang hij wil schrijven, hij kan het geschrevene corrigeren, inkorten of deleten.
  - Zowel de inhoud als het tempo ligt voor een groot deel bij de coachee wat een gevoel van comfort geeft.
  - Schrijven voor een e-mail coaching wordt geassocieerd met optimisme, verbeteringen van inzicht, gevoel van controle en een gevoel van eigenwaarde.

### **Het ABC-model.**

Drie fasen:

1. Het *verkennen* van de hulpvraag. Soms wordt een vragenlijst gegeven om de coachee te helpen zijn bedoeling te verwoorden.
  - Door deze fase wordt bij de coachee een proces gestart dat helpt bij het verkrijgen van inzicht van de hulpvraag.
2. Door middel van simpele en korte oefeningen en de evaluatie daarvan wordt aan een *oplossing* gewerkt.
  - De coach koppelt voortdurend terug zodat aan inzicht wordt gewerkt.
3. Uiteindelijk wordt afgerond met adviezen om de oplossing of de verandering te *behouden*.
  - In deze fase wordt kennis gedeeld om de oplossing blijvend te laten zijn.

Het nadeel is dat er geen non-verbale signalen zijn voor de coach om te interpreteren en een e-coaching traject lijkt langer te duren. Deze nadelen worden opgeheven door het langzamere tempo van de e-coaching dat aan de coachee veel meer ruimte biedt om het een en ander te verwerken en te integreren.