

HANDLEIDING E-COACHING

Er liggen duizenden gedachten in een mens die hij niet kent

Tot hij de pen opneemt om te gaan schrijven.

William Makepeace Thackeray

Inleiding

Waarom e-coaching?

- E-coaching over onderwerpen als intimiteit en seksualiteit werken heel goed, het is laagdrempeliger dan een mondeling gesprek.
- Omdat er niet met afspraken ergens op een kantoor gewerkt wordt ontstaat er voor de coachee en de coach veel meer tijd om thuis de punten onder woorden te brengen en aan het papier (e-mail) toe te vertrouwen.
- Er ontstaat meer openheid tijdens de e-coaching. Eventuele aanwezige vooroordelen, zowel bij de coachee als bij de coach, vallen weg. Denk aan uiterlijk, toonhoogte of woordgebruik.

Voor jou als coachee is e-coaching wennen. Het lijkt namelijk zo vanzelfsprekend dat coaching plaatsvindt terwijl men elkaar ziet. Bij e-coaching echter vallen diverse communicatiekanalen weg. Hierbij kun je denken aan het visuele aspect (hoe ziet de coach of de coachee eruit), het elkaars stem horen (wat is de toonhoogte van de stem van de coach of de coachee) en bijvoorbeeld de mimiek (hoe kijkt de coach of coachee als er iets verteld wordt).

Nu zijn deze dynamische aanwijzingen natuurlijk belangrijk maar ze kunnen ook blokkades opleveren. Ik noem voor het gemak even een simpel voorbeeld. Als de coachee iets persoonlijks vertelt en de coach moet op dat moment een gaap onderdrukken omdat hij/zij al uren in touw is, dan kan dat de coachee demotiveren omdat hij/zij kan interpreteren dat het de coach niet interesseert.



Voor coaching over intieme en seksuele onderwerpen is persoonlijk contact met een coach helemaal niet nodig. E-coaching vindt plaats met psychisch gezonde personen die bewust kiezen voor een denk- en veranderingsproces. Dat kan uitstekend thuis achter de computer.

Schrijfproces

E-coaching komt neer op een schrijfproces. Een schrijfproces is langzaam, bedachtzaam en zelfs ietwat meditatief. Past dat wel in onze snelle interneteconomie waarbij veel, zo niet alles, snel en onmiddellijk te krijgen is? Verandert het snelle leven ongemerkt ons verwachtingspatroon dat we ook onze intieme- en seksuele vragen snel en concreet opgelost willen zien worden? Willen we liever tips & trics dan een proces van fundamentele verandering en vernieuwing?



Daarom is e-coaching zo krachtig. Met gebruik van internet en tegengesteld aan de drukte van alle dag wordt de traagheid en de stilte van e-coaching opgezocht. Rustig en alleen achter je computer kun je goed nadenken. Je ziet je eigen woorden en zinnen op het scherm verschijnen. Dat alleen al is ordenend voor je geest en geneest je vaak overbelaste en door elkaar heenlopende emoties, wensen en

verwachtingen.

Je kunt je vraag, je antwoord op een vraag van de coach, je emoties, je verslag van een opdracht of je denkproces aan de e-mail toevertrouwen. Je hoeft het nog niet te versturen. Een dag later lees je het nog eens door en kun je het corrigeren, aanvullen of zinnen schrappen. Het duurt misschien allemaal wat langer dan face-to-face coaching, maar het werkt dieper. Je bewaart je mails en de antwoorden van de coach en zo bouw je je eigen dossier op om regelmatig te herlezen. E-coaching en al het geschrevene is langer houdbaar dan gesprekken waarvan je nog maar 10% kunt herinneren.



Geen afstand

E-coaching is niet afstandelijk. Zodra de coach en de coachee elkaars teksten ontvangen, openen en lezen is er geen afstand meer. De coach en de coachee zitten samen in een gestructureerd coachingstraject.

Tijdens de eerste e-mails moeten coach en coachee aan elkaar wennen, elkaars tekst leren interpreteren.

Als coachee hoef je je geen zorgen te maken over hoe je overkomt en hoe jouw reacties worden geïnterpreteerd. Schuld en schaamte hoeven je minder tot niet te overvallen wanneer je iets persoonlijks hebt opgeschreven, want alleen jij zit achter je computer en verder niemand anders dan de coach die jij vertrouwt kan het lezen.

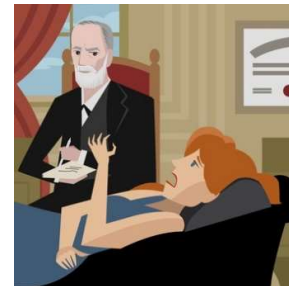
Veilig

Alles wat je e-mailt wordt door de coach veilig opgeborgen. Niet alleen is zijn computer beveiligd, maar is ook de map waarin jouw e-mails opgeslagen zijn beveiligd. Als de e-coaching is afgerond dan wordt de map en de inhoud verwijderd. Alleen jij hebt dan nog de inhoud van het coachingstraject.

Een nadeel wat hierbij ingecalculeerd moet worden is dat als je later nog eens een coachingstraject wil, de coach jouw gegevens niet meer heeft.

E-coaching bestaat al langer

Wist je dat e-coaching al langer bestaat dan internet bestaat? Je moet dan het woord e-coaching niet letterlijk nemen maar de aspecten daarvan, namelijk met elkaar praten terwijl je elkaar amper ziet. Denk aan de biechtstoel in de Rk kerk waarbij er een luikje openging om tegen de pastoor die je niet zag te praten. Of de bekende sofa van psychiater Freud zodat je als cliënt hem niet zou zien zitten als je in gesprek was.



Irritaties?

Kunnen er online irritaties ontstaan? Natuurlijk. Maar minder dan bij face-to-face contacten. De Nederlandse taal is niet eenvoudig en zowel de coachee als de coach kunnen spellingsfouten of grammaticale fouten maken. Fouten zeggen niets over de inhoud van iemand als persoon. Maar ook kan er verkeerd geïnterpreteerd worden of valt een opmerking verkeerd. Allerlei zaken die met beleid en respect opgelost kunnen worden.

Coaching

Afhankelijk van de hulpvraag van de coachee maak ik gebruik van het ABC-model. Een gestructureerde invalshoek met duidelijkheid en overzicht. Dit model kent drie fasen:

1. Het *verkennen* van de hulpvraag. Soms wordt een vragenlijst gegeven om de coachee te helpen zijn bedoeling te verwoorden.
 - Door deze *verkenning* wordt bij de coachee zelf een proces gestart dat helpt bij het verkrijgen van inzicht van de eigen 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 ABC-model wordt ook wel op een andere manier verwoord met behulp van vier fasen:

1. Wat is de werkelijkheid van de coachee of hoe omschrijft hij/zij de huidige situatie.
2. Hoe kwam deze werkelijkheid tot stand of hoe is het zo gekomen.
3. Wat moet er anders of wat ga jij anders doen.
4. Hoe het anders moet of met welke stappen ga jij je doelen bereiken.

Zelfgeschreven zelfhulp - van blijvende waarde

Jouw e-coaching is van blijvende waarde. Jij kunt namelijk zelf alle e-mails bewaren en altijd nalezen.

Ik zal als coach bij een duidelijk afgesproken afronding van de e-coaching een overzichtelijk rapport schrijven waarin met een korte en krachtige samenvatting jouw e-coaching overzichtelijk aan jou wordt overgedragen.

Strippenkaart

Waarom hanteert De Passiecoach Nederland de strippenkaart constructie? Door het kiezen van een strippenkaart ervaar je de eindigheid of de beperktheid van de e-coaching. Als je strippen opgemaakt zijn en je wilt langer e-coaching ontvangen dan moet je weer een bewuste keuze maken of je verder wilt.

De strippen blijven altijd geldig en overgebleven strippen worden niet terugbetaald. Heb je bijvoorbeeld voor vijf strippen gekozen en je wilt na drie strippen stoppen dan blijven de overgebleven twee strippen altijd geldig zodat je later nog eens een vraag kunt stellen.

Eén strip zijn twee e-mails, namelijk een van de coach en een van de coachee!

De praktijk

1. Jij als toekomstige coachee zoekt contact met De Passiecoach Nederland (DPN) via het contactformulier op de website.
2. Je geeft aan dat je graag e-coaching wil.
3. DPN reageert als volgt:
 - a. Je wordt uitgenodigd om van tevoren een strippenkaart te kiezen en te betalen.
 - b. Je ontvangt een intakeformulier waarop je summier je gegevens kunt invullen en kort kunt omschrijven wat je hulpvraag is.
4. Nadat DPN je betaling en intakeformulier heeft ontvangen gaat je e-coachingstraject van start.
5. De eerste mail ontvang je van DPN.
6. Jij neemt de tijd om hierop te reageren.
7. De e-coaching krijgt vorm via de hierboven genoemde fasen.
8. Reageer als stel altijd apart met je eigen e-mailadres met een kopie naar je partner en naar de coach.
9. Hoewel nooit duidelijk is in te schatten hoelang de e-coaching duurt kun je zelf toch de vinger aan de pols houden door de strippenkaartconstructie.
10. Na afronding van de coaching ontvang je, wanneer je daar behoefte aan hebt, een overzichtelijk eindrapport.