



## E-coaching

### De kracht van woorden: It's a beautiful day and I can't see it ..

#### Heb jij dat nou ook?

Er zijn van die dagen dat een heleboel zaken niet helemaal lopen zoals je eigenlijk zou willen. Soms vallen deze gebeurtenissen samen met de 13<sup>e</sup> van de maand of nog erger: met de 13<sup>e</sup> van de maand en op de laatste dag van de werkweek, ergo: dan heb je dus de welbekende combinatie van vrijdag de 13<sup>e</sup> te pakken.

#### Een persoonlijke bof-ervaring

Laat mij nou eens breken met deze vrijdag de 13<sup>e</sup> traditie van malheur en je vertellen dat het ook anders kan en dat ik juist op die dag (vrijdag 13 januari 2017) er opeens achter kwam dat ik helemaal vergeten was om me uiterlijk 10 jan. aan te melden voor een webinar over e-coaching dat op woensdag 18 januari speciaal voor AlumnEI-leden wordt georganiseerd. Foei Pierre! Met enige schroom, met knikkende knieën en met het schaamrood op de kaken, heb ik vervolgens een qua toonzetting nederig e-mailtje naar het EI gestuurd met het verzoek of ik toch nog zou mogen deelnemen. Een verzoek dat in de loop van diezelfde vrijdag de 13<sup>e</sup> gelukkig is gehonoreerd. Eigenlijk heel fijn om, uitgerekend op vrijdag de 13<sup>e</sup>, eens een persoonlijke bof-ervaring te mogen hebben ;-).

#### In de startblokken

Extra bevoorrecht als ik me voelde - voor hetzelfde geld was ik er namelijk niet bij geweest - zat ik 18 januari 's avonds keurig met pen en notitieblok in de aanslag rond kwart voor 8 achter mijn laptop te wachten op de start van het webinar over e-coaching dat Marjanne Peters (sinds 2012 als e-coach docent verbonden aan het EI) zou verzorgen.

In totaal bleken er nog 10 andere nieuwsgierige AlumnEI-leden te zijn die zich, ieder met eigen verwachtingen en vragen, ruim op tijd hadden aangemeld voor dit webinar.



#### Wat is e-coaching eigenlijk?

Electronic coaching, afgekort als e-coaching is een laagdrempelige manier om coaching te ontvangen. Sommige mensen geven aan schriftelijk communiceren de voorkeur boven mondelinge communicatie. Zij vinden het nou eenmaal prettig of prettiger om hun gedachten zorgvuldig te formuleren en ervaren gevoelens zorgvuldig in geschreven taal uit te drukken te verwoorden alvorens deze gedachten en/of gevoelens met iemand anders te delen.



Bovendien willen e-coaching cliënten doorgaans nadrukkelijk de tijd nemen om goed tot zich te laten doordringen wat er door de ander is geschreven. Zij halen de kernpunten uit de e-mail tekst door te lezen en te herlezen.

Een dergelijk proces van herhaald lezen, kan op enig moment tot heel interessante nieuwe inzichten leiden. Kortom: e-coaching is een flexibele manier van coachen. Niet gebonden aan het op een bepaald tijdstip naar een afspraak elders moeten. Maar gewoon op een moment dat jou schikt en op een plaats die jou bevalt, in alle rust en focus je coachingsvragen schrijven of de reacties daarop lezen, zo vaak als je wilt.



### **Ruimte voor de eigen vragen**

Zoveel mensen, zoveel wensen. Fijn dat Marjanne in haar verhaal over e-coaching nadrukkelijk is ingegaan op de specifieke vragen die bij ons als deelnemers vooraf leefden.

- Hoe haal je mensen bij e-coaching op een veilige manier uit hun comfort-zone?
- Wat zijn de risico's van projectie en overdracht bij e-coaching?
- Hoe sluit je met e-coaching goed aan bij een cliënt alvorens de diepte in te gaan?
- Hoe krijg je met e-coaching een cliënt die "in zijn hoofd zit" bij zijn/haar gevoel?
- Welke technieken uit F2F-coaching werken niet of niet zo goed bij e-coaching?

Maar ook vragen van meer praktische aard zijn beantwoord.

- Hoe lang bewaar je de e-mail correspondentie eigenlijk?
- Hoe lang duurt een e-coaching traject?
- Welke tarieven kun je redelijkerwijs in rekening brengen?
- Wat doe je bij e-coaching als iemand niet zo taalvaardig blijkt te zijn?

### **Over vragen gesproken ...**

E-coachen is een kwestie van zorgvuldig afwegen en doseren en proberen om in het onderlinge e-mail verkeer zo goed mogelijk tot de kern te komen. In die context geldt: overdaad schaadt. Stel niet te veel vragen tegelijk want je loopt het grote risico dat de meeste vragen niet of slechts gedeeltelijk worden beantwoord. Beter is om goed te concentreren op een relevante vraag en deze vervolgens zo duidelijk mogelijk te stellen. Met andere woorden: een vraag is een antwoord, drie vragen is geen antwoord.





## Vormen van e-coaching

De traditionele vorm van coaching is het F2F (Face to Face) gesprek. Kijk even in de onderstaande tabel en ontdek dat alle andere vormen van coaching eigenlijk varianten van e-coaching zijn. Daarbij is Mail-coaching bijna de tegenovergestelde vorm van F2F-coaching: Het is niet zichtbaar, op afstand, het verloopt asynchroon (niet tegelijk) en het is geschreven. Video-coaching, Tele-coaching (telefonisch coachen) en Chat-coaching liggen daar tussenin.

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	asynchroon	geschreven

[www.ecoachpro.nl](http://www.ecoachpro.nl), Ribbers & Waringa, 2011.

## E-coaching: I wrote the same, but in different words

Stel je eens voor: Bij de meest zuivere vorm van e-coaching is er sprake van e-mail contact tussen cliënt en coach, niet meer en niet minder. Zij zien elkaar dus niet en dan zijn het echt alleen de geschreven woorden in hun onderlinge mail-verkeer (en de reflecties daarop), die het verschil moeten maken. Tijdens het webinar hebben we met elkaar een heel bijzondere video bekeken. En ik wil jou vragen dat zelf ook eens te doen. Je zult echt versteld staan hoe woorden, mits op de juiste plaats, op het juiste moment en op de juiste manier ingezet, het verschil kunnen maken. Ervaar zelf in de volgende video:

[de enorme kracht van woorden ...](#)



## Wat mij is bijgebleven?

Vanavond is mij heel duidelijk geworden dat coaching een vak is en dat e-coaching een waardevolle specialisatie binnen dat boeiende vak is. Let wel: bij die specialisatie e-coaching horen absoluut een aantal do's en don'ts. Een e-coach verstaat bijv. de kunst van het zorgvuldig "spelen" met de ingrediënten: Aandacht, Loslaten en Vertrouwen.



De volgende 3 pijlers van e-coaching (die je toepast als je een e-mail van je cliënt krijgt), vond ik echt een eyeopener:

- Wat zijn de feiten?
- Wat biedt het objectiveren van het taalgebruik?
- En wat zegt dit bericht mij als coach?

Het bewust toepassen van deze 3 pijlers, staat ook wel bekend als 3 dimensionaal lezen.

En ook niet onbelangrijk: Met e-coachen kun je heerlijk versnellen door juist te vertragen. Dat kan ertoe leiden dat een e-coachingstraject van 13 weken (met 2 berichten-cycli per week) zelfs sneller en effectiever kan verlopen dan een face-to-face coachingstraject van bijv. 6 gesprekken in 4 maanden.



### **Of ik e-coaching zelf ga toepassen?**

To be honest: Ik woon sinds herfst 2010 in Duitsland en heb sinds die tijd toch al een aantal coachingstrajecten met in Nederland wonende cliënten gedaan. Dat betekent dat, deels ingegeven door de grote afstand, er sinds eind 2010 eigenlijk al sprake is van een soort van blended (gemixte) coachingstrajecten die doorgaans zijn opgebouwd uit: een beetje face 2 face, veel e-mail, regelmatig bellen en heel soms video-skypen.

### **En dus ....**

... heb ik in het kader van "je bent nooit te oud om iets te leren", dit AlumnEI-webinar over e-coaching gevolgd en ga ik het boek e-coaching van Anne Ribbers en Alexander Waringa als de wiedeweerga nog deze week bestellen en de opgedane inzichten en aangereikte tips in mijn huidige en toekomstige coachingstrajecten zeker integreren.

### **Tenslotte**

@Marjanne Peters: hartstikke bedankt voor het geven van dit waardevolle webinar dat ik voor geen goud had willen missen !!!  
Met vriendelijke AlumnEI-groet,

### **Pierre Linssen**

06 5154 3264

[pierre.linssen@perspectum.nl](mailto:pierre.linssen@perspectum.nl)

[www.perspectum.nl](http://www.perspectum.nl)



P.S.: Ben je benieuwd naar hoe de overige deelnemers dit boeiende webinar over e-coaching hebben ervaren? Kijk dan eens op het AlumnEI-forum. Dat kan door te klikken [op deze link](#) en je dan aan te melden (of eerst even te registreren als dat nog niet eerder gebeurd is).