

## Management en organisatie

### E-coaching *Laagdrempelig, lekker achter de computer*



<i>Soort activiteit</i>	Coachingstraject
<i>Doelgroep</i>	Individuele van iedere organisatie
<i>Inhoud</i>	<p>Sommige mensen schrijven liever vanuit de eigen vertrouwde plek achter de computer op een zelfgekozen tijd in plaats van uit een werkplek of samen met iemand in een bepaalde setting.</p> <p>Zij vinden het prettig om hun gedachten zorgvuldig te formuleren voor ze aan een ander prijs te geven en de tijd te nemen om goed tot zich te laten doordringen wat er door de ander is gezegd.</p> <p>Zij halen de kernpunten uit de tekst, lezen en herlezen.</p> <p>Zij slaan de tekst op in hun pc, om deze op een later moment nog eens na te lezen. Gedurende dit proces komen ze tot nieuwe inzichten. Voor die mensen is e-coaching een ideale manier van werken.</p> <p>E-coaching is een flexibele manier van coaching. Niet op een bepaald tijdstip naar een afspraak moeten, maar lekker achterover leunen en je coaching e-mails lezen of schrijven op het moment dat het jou het beste uitkomt en zo vaak als je wilt. Zelfs midden in de nacht.</p> <p>We bieden twee programma's aan:</p> <p><u>Standaard programma: 8 e-mailsessies per maand</u></p> <p><u>Intensief programma: dagelijks e-mailcontact gedurende maximaal 3 weken</u></p> <p>Het standaard programma</p> <p>Het standaard programma is vooral bedoeld voor mensen die:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- willen onderzoeken wat hun kwaliteiten zijn</li><li>- willen onderzoeken welke functie het beste bij hen past</li><li>- van baan willen veranderen maar niet weten wat ze willen</li></ul> <p>het gevoel hebben dat ze niet uit zichzelf halen wat er in zit en dat willen veranderen</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- meer waardering willen krijgen voor hun functioneren</li></ul> <p>Kortom, het standaardprogramma is vooral geschikt voor onderzoeksvragen. De frequentie van de e-mailsessies ligt op gemiddeld 2 keer per week. Dit geeft de gecoachte tijd om door de coach toegezonden testen en schrijfoverdrachten te maken en te reflecteren.</p> <p>Het intensieve programma</p> <p>Het intensieve programma is bedoeld voor mensen met een acuut probleem of de wens om bepaald gedrag te veranderen. In deze situaties is het mogelijk een kort coachingstraject af te spreken, waarbij dagelijks één of meerdere keren e-mailcontact met de coach plaatsvindt.</p> <p>Een acuut probleem kan zijn:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- onenigheid met een collega of leidinggevende</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- een keuze moeten maken (bijvoorbeeld tussen twee functies) en binnen enkele dagen moeten beslissen</li> <li>- een slecht functioneringsgesprek verwerken</li> <li>- een slecht-nieuws gesprek voorbereiden dat binnen enkele dagen plaats moet vinden</li> </ul> <p>De wens om gedrag te veranderen kan bijvoorbeeld voortkomen uit een standaardprogramma waarin de gecoachte heeft onderzocht waarom zijn of haar functioneren niet het gewenste resultaat oplevert.</p> <p>Het kan bijvoorbeeld gaan om de wens om zich in een groep/vergadering meer te laten horen. De coach kan het experimenteren met ander gedrag met de gecoachte voorbereiden en direct voor en direct na de vergadering via e-mailcontact de cliënt optimaal begeleiden naar dit nieuwe gedrag.</p> <p>Of de wens van een leidinggevende om meer aandacht te besteden aan een bepaald aspect van leidinggeven.</p> <p>De gecoachte kan met de coach bepaalde acties afspreken die hij of zij gaat nemen. De coach kan via dagelijkse reminders de gecoachte helpen deze acties ook daadwerkelijk uit te voeren. Deze coaching "on-the-job" heeft vaak veel betere resultaten dan de conventionele manier van coaching, waarbij de gecoachte na een week komt vertellen dat de voorgenomen werkwijze toch niet gelukt is. Het directe contact maakt het mogelijk de gecoachte dagelijks te motiveren en zonodig direct bij te sturen.</p> <p><b>Werkwijze</b></p> <p>De e-coach stelt je verhelderende vragen en geeft je feedback op je antwoorden en je gedrag.</p> <p>De e-coach geeft je opdrachten. Dit kunnen schrijfoopdrachten zijn of opdrachten om met ander gedrag te gaan experimenteren.</p> <p>De e-coach leert je je doelen op een realistische manier op te schrijven in een concreet actieplan en begeleidt je in de uitvoering hiervan.</p>
<i>Duur</i>	Afhankelijk van het traject, na ieder contact staat in de mail de resterende coachingstijd.
<i>Kosten</i>	€ 100,- per uur waarbij er naar aanleiding van de vraag en de eerste mail een offerte gemaakt wordt.
<i>Contactpersoon</i>	Voor informatie kunt u zich richten tot Drs. dhr. P. Tjepkema <a href="mailto:tjepkema@bo3.nl">tjepkema@bo3.nl</a>