



Door te gaan e-coachen ben ik een betere coach geworden.

Waarom gaan de ogen van Marjanne nog meer stralen wanneer zij vertelt over haar ervaringen met e-coaching? Dat wordt in dit artikel duidelijk!

Waarom ben jij als 'mensen-mens' gaan e-coachen?

2 Jaar geleden werd ik door een opdrachtgever gevraagd een groep medewerkers uit het buitenland te coachen. De opdrachtgever stelde vanuit praktisch oogpunt voor dat via e-coaching te doen. Ik ben dat aangegaan, maar kwam er al snel achter dat het heel lastig is om echt contact te krijgen als je niet beschikt over de benodigde kennis en vaardigheden op het gebied van e-coachen. E-coachen is heel anders dan face-to-face coachen, het is echt een vak. Ik was, omdat ik niet het resultaat haalde wat ik gewend was, best sceptisch maar wilde me er wel verder in verdiepen en ik ben vervolgens de opleiding e-coaching gaan volgen bij Alexander Waringa en Anne Ribbers. Toen kreeg ik zicht op de verschillen en hoe ik juist die verschillen kan benutten. Mijn enthousiasme werd geboren!

Vanwaar je enthousiasme?

Ik ben enthousiast om vele reden maar de belangrijkste is wel dat je in staat bent in korte tijd een grotere bijdrage te leveren aan de ontwikkeling van de coachee en dat voordeel is voor mij nog belangrijker dan het tijd- en plaatsonafhankelijke aspect dat vaak wordt genoemd. De transfer van coaching gaat omhoog.

Wat is er zo anders aan e-coachen?

Als ik het heb over e-coachen dan bedoel ik e-mail-coaching; de meest uitgesproken vorm van online coachen. Je ziet elkaar niet, je communiceert via het geschreven woord en dan ook nog eens a-synchroon. De manier waarop je berichten leest en opstelt is dus heel belangrijk. Daarvoor heb je een bepaalde kennis van taalwetenschappen nodig. Ik heb opnieuw leren lezen en schrijven!

Het relationele niveau is heel anders dan bij face-to-face coaching. Je moet veel bewuster de relatie op orde brengen. Je hebt ook te maken met het spanningsveld van het tempo. Het is een uitdaging om dat spanningsveld goed in te zetten. Hoe kan ik de ander motiveren actief te blijven, zonder zelf de actie over te nemen. Zonder opleiding was ik me hier niet van bewust en liet ik het initiatief voornamelijk bij de coachee liggen. Hoe ik als e-coach meer de regierol naar me toe kon trekken heb ik in de opleiding en door ervaring geleerd.

Als je dat lukt is het een groot voordeel dat je je coachee in continue betrokkenheid houdt. Je loopt als het ware virtueel de hele tijd mee en daar moet je als e-coach toch echt iets anders voor doen dan wanneer je face-to-face coacht. Sociale anonimiteit is ook een voordeel. De ander laat zich makkelijker zien. Ik heb nu geleerd hoe ik daar gebruik van kan maken. Het ontstaat niet vanzelf. >

> Welke mogelijkheden zie je binnen organisaties op het gebied van e-coaching?

In deze tijden zijn organisaties sterk resultaatgericht en is het beheersen van kosten heel belangrijk. Medewerkers zijn de spil in de organisatie die dat moeten bereiken. E-coaching kan een belangrijke rol spelen bij het ontwikkelen van de benodigde competenties, zodat de medewerker effectief, efficiënt en met plezier kan werken. Tijd- en plaatsafhankelijk begeleiden tegen relatief lagere kosten maakt coaching voor een grote groep medewerkers bereikbaar.

Wanneer leidinggevenden kunnen e-coachen/e-begeleiden zijn ze goed in staat om op een relatief eenvoudige manier verbinding te maken met hun medewerkers. Ook het bestaande mailverkeer wordt positief beïnvloed. Je kunt de inhoud beter interpreteren en je bent in staat om goed aan te sluiten op de boodschap van de ander wat veel extra communicatie kan voorkomen.

Zeker bij het nieuwe werken waar je toch meer op afstand met elkaar communiceert is e-coaching een passend instrument.

Waar wordt e-coaching momenteel veel ingezet?

Binnen individuele begeleidingstrajecten wordt e-coaching meer en meer ingezet. Bij o.a. het Openbaar Ministerie en ook [binnen de Baak](#) wordt e-coaching bijvoorbeeld ingezet als aanvulling op

programma's zodat vraagstukken waarmee mensen bezig gaan in hun eigen praktijk, kunnen worden opgevolgd.

Hoe zie jij de toekomst?

Ik verwacht dat er in de toekomst veel meer pure e-coachtrajecten zullen plaatsvinden.

Nu is e-coaching nog wat onbekend en spreekt het de 'early adopters' aan. Maar de mensen die ervaring hebben met e-coaching, zijn dusdanig positief dat ik verwacht dat over 5 jaar de markt zeker 50/50 verdeeld zal zijn met pure e-coachtrajecten en hybride werkvormen.

Natuurlijk zijn er ook situaties waarin je alleen kiest voor face-to-face coaching. Bijvoorbeeld bij vraagstukken waar wordt gekozen voor een meer lichaamsgerichte aanpak.

Dankzij e-coaching wordt individuele begeleiding toegankelijk voor iedereen, altijd. Als je een e-coach zoekt, kijk dan goed hoe hij is opgeleid en gecertificeerd.

E-coachen is echt een vak.

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

Tabel 1. Vormen van e-coaching in vergelijking met traditionele coaching

Let op: het overnemen van bovenstaande tabel met overzicht van vormen van e-coaching is enkel toegestaan met de volgende bronvermelding: www.ecoachpro.nl, Ribbers & Waringa, 2011.