



E-coaching

Langzaam aan wordt e-coaching een vanzelfsprekendheid als ontwikkelinstrument in organisaties.

E-coaching (of liever **e-mail**coaching) kent een flink aantal positieve eigenschappen, waarvan de meest in het oog springende dat het tijd en plaats onafhankelijk is.

Ook ik dacht in het begin: "de non verbale communicatie is juist zo belangrijk" en "via mail is het zo onpersoonlijk", maar door het aan te gaan heb ik de kracht gemerkt. Zuivere e-coachtrajecten kunnen zeer effectief zijn. Zelf vind ik de combinatie van face to face coaching met e-coaching erg prettig.

Kenmerken van E-coaching

Bij de diverse vormen van e-coaching (denk bijvoorbeeld ook aan video, telefoon of chat-coaching) en face to face coaching zijn een aantal kenmerken duidelijk anders. De nabijheid, het zichtbaar zijn voor elkaar, de uitingsvorm en de tijd kunnen verschillen:

Nabijheid: de coach en cliënt zijn wel of niet in dezelfde ruimte aanwezig;

Zichtbaar: de coach en cliënt kunnen elkaar wel of niet zien;

Uitingsvorm: de communicatie tussen coach en cliënt verloopt via het gesproken woord of geschreven woord.

Tijd: de communicatie tussen coach en cliënt vindt, gelijk of ongelijk plaats in tijd.

In onderstaande tabel is dit per wijze van coaching weergegeven

	nabijheid	zichtbaarheid	uitingsvorm	tijd
FtoF-coaching	ja	ja	gesproken	synchroon
video	nee	ja	gesproken	synchroon
tele	nee	nee	gesproken	synchroon
chat	nee	nee	geschreven	synchroon
e-mailcoaching	nee	nee	geschreven	a-synchroon

Tabel naar Ribbers, Waringa
2011

De kenmerken van Face to face coaching en e-mailcoaching liggen duidelijk het verst uit elkaar.

Positieve elementen van email-coaching

Het meest in het oog springende positieve element van e-mailcoaching is dat waar en wanneer de coachee behoefte heeft aan beschouwen, reflecteren of een vraag stellen, dat ook direct kan. Hij of zij hoeft niet een aantal weken te wachten voor er weer contact is met zijn of haar coach. Dit in combinatie met de hoge frequentie van contactmomenten heeft een hoge betrokkenheid bij het eigen coachproces tot gevolg.

Het a-synchrone aspect heeft tot gevolg dat de coachee (én de coach) langer na kan denken over de reactie en de formulering ervan. Ze kunnen zelfs tussendoor anderen



raadplegen.

Bij e-mailcoaching maken we gebruik van geschreven taal. Het proces van omzetten van gesproken taal naar geschreven taal is uitvoerig onderzocht door de Amerikaanse psycholoog Pennebaker. Het blijkt dat het schrijven over gebeurtenissen bijdraagt aan de cognitieve en emotionele verwerking van deze gebeurtenissen. Het herlezen helpt in het reflectieproces en het achteraf teruglezen werkt uitstekend als terugvalpreventie, mede door de zwart op wit staande feedback en complimenten van de coach.

Waringa en Ribbers hebben in totaal 15 werkzame elementen van e-mailcoaching gevonden. Enkele andere dan bovengenoemde zijn het snel tot de kern komen door sociale anonimiteit en het zetten van kleine actiestappen, waarmee de moeilijkheidsgraad afneemt en het aantal succeservaringen toeneemt.

Onpersoonlijk?

Nog even terugkomen op het mogelijk onpersoonlijke karakter van deze wijze van coaching: uit onderzoek in de e-begeleiding, naar de relatie tussen coach en coachee blijkt dat 86% van de online cliënten het contact als persoonlijk en positief hebben ervaren.

Wil je reageren? Leuk!

Dit kan op mail@lidwienkamp.nl; 030-2542365