



In je kracht

Training en Coaching

Blended coaching

the best of both worlds

31 oktober 2019

Marja Pronk





In je kracht

Training en Coaching

Gezondheidswetenschapper

(e-)Coach

Trainer Vista Nova

Begeleiding bij overspanning

burn-out, verzuimcoach (CROV)





In je kracht

Training en Coaching

Agenda

Introductie online coaching - blended coaching

Kansen en uitdagingen

Wat voegt online coachen toe?

Coachen met whatsapp + casus

Coachen via mail + casus

Mogelijkheden in loopbaancoaching?

Wat is e-coaching?

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



In je kracht

Training en Coaching

Wat is online coaching voor mij:

(Schrijvend) begeleiden met een coachingsdoel (coachend inzetten van whatsapp en mail)

Steeds meer: whatsapp alleen voor logistiek om mijzelf te beschermen

noloc

beroepsvereniging van
loopbaanprofessionals en jobcoaches



In je kracht

Training en Coaching

Wat is blended coaching voor mij:

Iedere combinatie van offline begeleiding (training/coaching) met **online** begeleiding.

NB: begeleiding is het doen van **interventies** tbv een coachingsdoel.



In je kracht

Training en Coaching

Wat zijn uitdagingen bij online coaching?

- Ontbreken non-verbale communicatie
- Wikken en wegen van je woorden (hoe gaat de ander dit lezen?)
- Taal- en schrijfvaardigheid van coach en coachee
- Vertraagde reactietijd
- Managen van verwachtingen
- Social skills 'op papier'
- Coachinterventies vertalen naar online coachen
- Flow erin houden
- Intensiever
- Time management



In je kracht

Training en Coaching

Kansen van online/blended coaching:

- Het proces gaat door
- Als coach meer betrokken bij dat proces
- Kleine successen boeken (motiverend en effectief)
- Meer sturen op reflectie door coachee
- Meer samen op weg zijn
- Op afstand kunnen coachen
- Sluit aan bij huidige mix online en offline leven



In je kracht

Training en Coaching

Coachen via whats-app

- Motiveren
- Betrokkenheid tonen
- Vinger aan de pols
- Kleine succesjes bevestigen
- Voor middelbare scholieren en studenten heel 'normaal'

- Let op: verleiding actie-reactie
- Er wordt soms ook direct iets van je verwacht



In je kracht

Training en Coaching

Whats-app coaching

Coachee	Coach
	Hoe is het vandaag met je?
Een dubbele 'oef', wat ben ik MOE!!! Volgens mij heb ik wel de stap gemaakt van 'ik wil dit niet' naar 'het zij zo'. Moet daar vervolgens dan wel nog steeds heel erg van huilen. Maar ga zo naar de sauna.	
	Begrijpelijk die vermoeidheid. Voor iemand met al een behoorlijke 'hypotheek' heb je een heel pittige week gehad. Goed dat je naar de sauna gaat. Dat is zorg voor jezelf, waar we het gisteren over hadden. Heel belangrijk nu, dus goed dat je ook die stap zet. 'Het zij zo' en geef die tranen ook maar mooi de ruimte.
En ja, daar komen ze weer, de tranen...	
	Plaatje: be kind to yourself



In je kracht

Training en Coaching

Coachen via de mail

1. A-synchroon
2. Sociale anonimiteit
3. Schrijven



In je kracht

Training en Coaching

A- synchroniteit

Tijd en plaats onafhankelijk

Reflectietijd neemt toe voor beiden

Dwingt je om kleine stapjes te zetten = meer succes ervaring



In je kracht

Training en Coaching

Sociale anonimiteit

Wegvallen sociaal wenselijk gedrag ter plaatse

Eigen werkplek geeft gevoel van vertrouwdheid en onzichtbaarheid



beroepsvereniging van
loopbaanprofessionals en jobcoaches



In je kracht

Training en Coaching

De kracht van schrijven

Het staat 'zwart op wit' (minder vrijblijvend)

Structureren en motiveren (teruglezen)

Spiegelende functie (afstand nemen)

Door schrijven over emoties ontstaat inzicht



In je kracht

Training en Coaching

Waarom tussendoor schrijven toevoegen aan je aanbod?

- Minder F2F afspraken
 - Daardoor grotere reikwijdte in NL
 - Het schrijven voegt echt iets toe!
-
- Beschouwende coachees
 - Die het 'leuk' vinden om te schrijven



In je kracht

Training en Coaching

Twee 'extra' competenties:

Lezen

Schrijven



In je kracht

Training en Coaching

Lezen

Stap 1 Bericht lezen met focus op 'wolkjes'

Stap 2 Bericht lezen met focus op compliment

Stap 3 Breng wat je 'leest' in relatie tot fase en doel

Stap 4 Reactie schrijven (interventie doen)

* Een extra stap is taalanalyse, maar voert voor nu te ver.



In je kracht

Training en Coaching

Technisch

Via mail en whatsapp: heb je AVG op orde!

Via programma's/abonnementen zoals Pluform, Rapasso en Competencer

Zinnetje offerte (ik heb allemaal varianten, maar dit is er een):

Na een eerste F2F gesprek zal het vervolg naar wens van Johanna ingevuld worden met een mix van F2F-, telefonische- en e-coaching.



In je kracht

Training en Coaching

Blended coaching is...

- het proces dat je f2f gestart bent, online voortzetten.
- de toegevoegde waarde van schrijven benutten
- (meer) resultaten bereiken in minder f2f tijd
- laagdrempelig voor je coachee
- ... goedkoper voor de opdrachtgever
- gelijke inkomsten voor jou
- In je badjas aan het werk ;-)