

ONLINE BEGELEIDING / COACHING

Meestal heb je je zaken prima onder controle. Je weet wat je wilt, je neemt de juiste beslissingen en je gaat de goede kant uit. Maar soms loop je ook wel eens vast. Dat is heel normaal en hoort erbij, maar dat maakt het niet minder vervelend. Op zo'n moment kun je wel wat hulp gebruiken. Misschien heb je wel eens aan coaching gedacht, maar heb je niet de tijd of kun je de motivatie niet vinden om een langdurig coachingstraject te doorlopen. Online begeleiding kan dan de uitkomst zijn. Bij online begeleiding werk je vanuit je eigen vertrouwde omgeving en op momenten dat het jou uitkomt aan je vraagstukken. Alles wat je nodig hebt is een computer, e-mail en wat tijd.

Hoe werkt het?

Deze vorm van begeleiding op afstand is volledig digitaal. Alle communicatie verloopt via e-mail. Je ontvangt een mail, die je vervolgens in de daaropvolgende 48 uur beantwoordt. Je schrijft, herschrijft, delete, net zo lang tot je je gedachten op een rijtje hebt. Binnen 24 uur (op werkdagen) krijg je een reactie met een reflectie op je antwoorden, vervolgvragen en eventuele patronen die in je antwoord te zien zijn. Dit werkt op een andere manier dan je wellicht in het dagelijks leven gewend bent van reguliere coaching. Er is geen direct contact en er is geen directe terugkoppeling en er wordt niet van je verwacht dat je direct een antwoord geeft. Je kunt rustig de tijd nemen om zaken te laten bezinken en na te denken over wat er precies speelt, zonder dat iemand tegenover je op een antwoord wacht. Je schrijft je antwoorden op een moment waarop het jou uitkomt, op een plaats die jij prettig vindt en je neemt pauzes wanneer jij dat wilt.

Meestal blijken 6 tot 8 mailwisselingen voldoende te zijn om alle fasen (situatiebeschrijving, verdieping, oplossingen onder de loep nemen, uitvoering) te doorlopen. Een traject kan dus binnen enkele weken resultaat opleveren. Natuurlijk gaat het niet vanzelf. Houdt er rekening mee dat het schrijven van een mail al gauw een half uur, maar soms ook wel een uur in beslag kan nemen en dat enkele keren per week.



Onderwerpen

Met een online begeleidingstraject kun je heel veel kanten op. Jij bepaalt het onderwerp. Adesso richt zich primair op *werkgerelateerde* issues zoals communicatie, competenties, kwaliteiten, carrière, timemanagement, leiderschap, teamwork, plannen, doelen stellen, etc. Het kan natuurlijk wel zo zijn dat bepaalde onderwerpen doorlopen in het privé-leven omdat ze je hele persoon aangaan. We bestaan immers niet uit twee keurig gescheiden delen:

één persoon die thuis bij onze familie en vrienden te zien is en een compleet andere persoon op het werk bij onze klanten, leidinggevende en collega's. Wanneer je bijvoorbeeld moeite hebt met de werkdruk, dan zal dat onvermijdelijk 'overstromen' naar je privéleven omdat je vaak langer op je werk blijft, in het weekend te moe bent om leuke dingen met familie en vrienden te doen en 's avonds als je thuiskomt kortaf bent.

DE VOORDELEN OP EEN RIJ

- Werken aan jezelf op het moment dat het jou het beste uitkomt - Dus **makkelijk in te passen** in je werk- en privéschema
- Bespaart reistijd en kosten
- De methode helpt je snel tot de kern te komen
- De schrijfsessies volgen elkaar veel sneller op dan bij face-to-face begeleiding mogelijk is – je bereikt hierdoor **sneller tastbare resultaten**
- Je wordt niet gedwongen tot snelle antwoorden omdat je ander 'niet door' kunt in het gesprek, je kunt rustig pauze nemen om na te denken
- Geen overhaaste antwoorden – jij bepaalt het schrijftempo
- Schrijven ordent je gedachten
- Je legt je antwoorden vast en bouwt zo een rapport op waar je later in terug kunt kijken – je eigen zelf-hulp-boek!

Online begeleiding is, door het ontbreken van dure face-to-face ontmoetingen, goedkoper dan reguliere coachingsessies. Een begeleidingstraject is er al vanaf € 250.

Wat mag je van je begeleider verwachten?

Tijdens het traject ben jij vooral aan zet. Maar je mag natuurlijk ook iets van je begeleider verwachten. Je begeleider ondersteunt je zo goed mogelijk op je weg naar je doelen. Openheid en eerlijkheid zijn daarbij sleutelbegrippen. Jij kent jezelf het beste en bent dus de expert op het gebied van jouw vraagstukken, omgeving, persoonlijkheid, etc., maar als het nodig is kun je rekenen op de expertise van de ervaren begeleider.

In ieder traject wordt de werkwijze aangepast aan degene die coaching, begeleiding en ondersteuning wenst. Iedere persoon is tenslotte uniek en wat voor de een werkt, zal de ander misschien niet vooruit helpen. Heb je specifieke voor- of afkeuren, dan kun je deze kenbaar maken zodat we het traject zoveel mogelijk op jouw wensen aan kunnen laten sluiten. Want uiteindelijk is het de bedoeling dat de werkwijze voor jou werkt en je optimaal in staat stelt om resultaten te behalen.

Tenslotte mag je uiteraard verwachten dat alles wat je schrijft vertrouwelijk wordt behandeld en nooit met iemand zal worden gedeeld. Online coaching biedt daarnaast ook de anonimiteit van digitaal contact.

Geïnteresseerd? Neem dan contact op met:

Adesso Advies & Ontwikkeling

w: www.adessoadvies.nl

e: info@adessoadvies.nl