



De belangrijkste voordelen van e-coaching (mail)

- 1. Plaats- en tijd onafhankelijk.**
Coach en cliënt hoeven niet in dezelfde ruimte aanwezig te zijn en hebben geen reistijd. Berichten kunnen geschreven worden waar en wanneer men wil. Deze vorm past dus helemaal in de huidige tijd.
- 2. Een aaneenschakelijking van contacten.**
Door het online communiceren wordt het mogelijk om frequent en intensief contact met elkaar te hebben. Dit komt het succes van het coaching traject ten goede. De meest gebruikte vorm is 2 keer per week contact in de coachomgeving.
- 3. Begeleiding bij het maken van kleine stappen.**
Door de frequente contacten is het mogelijk om te kleinere stappen te maken in het proces. Hierdoor neemt de kans op succes toe en ervaart de cliënt meer succeservaringen.
- 4. "on the job" leren.**
Datgene wat de cliënt leert, kan direct in de praktijk worden toegepast.
- 5. Hoge mate van betrokkenheid.**
Doordat e-coaching de mogelijkheid biedt tot frequent contact, blijft te betrokkenheid van de cliënt bij zijn eigen proces hoog. Er zit namelijk weinig tijd tussen de contacten waardoor een daling in de betrokkenheid (zoals bij face 2 face coaching) wordt voorkomen.
- 6. Snel tot de kern.**
Doordat de coach en cliënt in hun eigen omgeving aan de slag zijn is er een groter gevoel van veiligheid en controle over het eigen proces dan bij een face 2 face contact. Bovendien is de cliënt eerder geneigd zichzelf te laten zien omdat de coach en cliënt elkaar niet kunnen zien.
- 7. Meer tijd en ruimte voor reflectie**
Coach en cliënt werken van achter een computerscherm waardoor er meer tijd en ruimte is om te reflecteren en gedachtes formuleren.
- 8. Het staat zwart op wit**
Doordat de berichten elkaar automatisch opvolgen, ontstaat er een heldere structuur en overzicht van het coachingstraject.

9. Schrijven zorgt voor structuur

Al schrijvend worden gedachten geordend en gestructureerd. Als we terug lezen wat we hebben geschreven, heeft dit invloed op het zelf en op het vervolg dat wordt geschreven (directe reflectie).

Dit staat bekend als het "recursieve proces".

10 Snel toegang tot emoties.

Het schrijven over ervaringen en gebeurtenissen, en de daarbij behorende emoties, in de tegenwoordige tijd en vanuit de 1^e persoon enkelvoud, maakt het mogelijk direct toegang te krijgen tot relevante emoties. Het schrijven over emoties is vaak makkelijker dan erover praten.

11 Controle over het proces.

De cliënt beschikt over een grote mate van autonomie om zelf tijdstip en plaats van coaching te bepalen. Dit geeft een gevoel van emotionele controle. De cliënt bepaalt ook hoeveel, vaak en hoe lang hij wil schrijven. De zelfwerkzaamheid van cliënt wordt daardoor gestimuleerd.

12 Blijvende positieve bekrachtiging.

De coach kan de cliënt veelvuldig positieve teksten en commentaren sturen waardoor de cliënt positief wordt gestimuleerd bij zijn eigen proces.