

# eCoaching bij Stronks Psychologie

## Wat is het (niet)?

eCoaching is echt iets anders dan zo nu en dan een mailtje sturen; het is een andere manier van werken. eCoaching kent een eigen dynamiek en intensiteit. Het is een ideale manier om je te laten coachen als je op jouw moment en vanuit je eigen omgeving wilt werken aan je vraagstukken. Je bent dan ook niet afhankelijk van elkaars, vaak volle, agenda's.



Bijna elke trajectvorm is mogelijk. Afhankelijk van de complexiteit van je vraag en de mate van urgentie bepalen we samen wat we gaan doen en hoe we dat gaan doen. Dat kan variëren van compact tot een langer traject. Hieronder twee voorbeelden:

### 1. Compact traject

Dit is een eCoaching traject waarbij je dagelijks bezig bent met je coachingsvraag en zeer frequent met de coach contact hebt. Dit type traject is ideaal om snel tot de kern te komen en op korte termijn je doelen te behalen. Om optimaal resultaat te behalen, wordt van je verwacht dat je dagelijks aan de coaching werkt. Je krijgt dan ook dagelijks van mij reactie.

### 2. Intensief traject

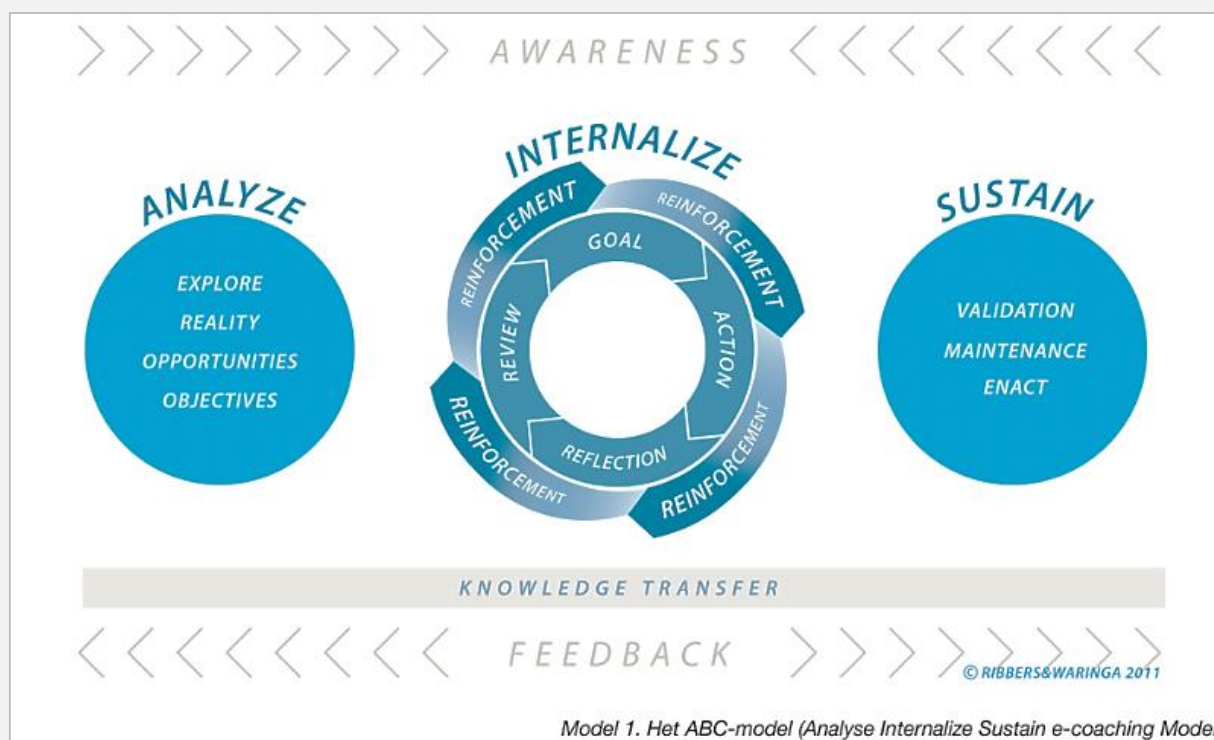
Dit type eCoaching traject is geschikt als je goed resultaat wilt behalen zonder dagelijks contact te hebben. Hoewel er ook bij dit type traject frequent contact is, zijn deze contacten gedoseerd over een langere periode. Heb je een complexe coachingsvraag dan is dit het ideale traject om je coachvraag uit te diepen en duurzame uitkomsten te realiseren. Voor optimaal resultaat wordt van je verwacht dat je gemiddeld 2x per aan de coaching werkt. Je krijgt ook minimaal 2 reacties per week terug.



## eCoaching: de methodiek

eCoaching borduurt voort op huidige coachingsvormen en combineert dit met technieken en inzichten uit e-learning, e-therapie, cognitieve gedragstherapie, kennis van computer-mediated-communication en het slim gebruik maken van internet. Deze componenten vormen de basis en het uitgangspunt van het **Accelerated Behavioral Change Model** (ABC-model). Het ABC model wordt gebruikt als fundament voor alle eCoach trajecten.

Het **Accelerated Behavioral Change Model** geeft weer hoe werkelijke gedragsveranderingen en andere doelstellingen versneld gerealiseerd kunnen worden. Het ABC-model is een drie-fasen model. In elke fase worden bepaalde stappen genomen. In fase een worden deze stappen lineair genomen, in fase twee circulair. Het ABC model onderscheidt zich van andere modellen door het versnelde karakter dat zich met name manifesteert in de tweede fase.

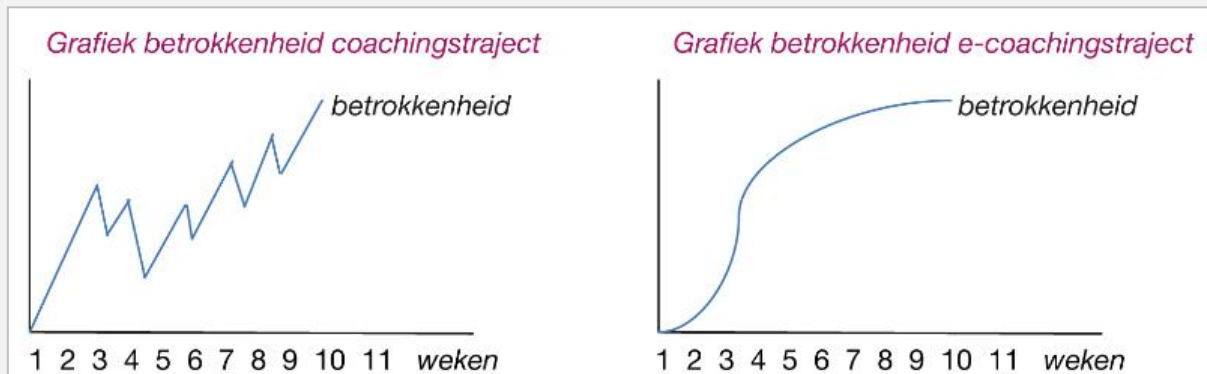


De methodiek die gebruikt wordt in de asynchrone vorm van eCoaching is het geschreven woord. De methodiek van het schrijven is onderbouwd op basis van inzichten uit de communicatie wetenschappen en letterkunde.

## Toename in betrokkenheid

Dankzij de frequente contactmomenten, de kleine stappen, werken met relevante situaties, de sociale anonimiteit en de motiverende aanpak van de coach, word je als het ware 'in het proces gezogen'. Tevens wordt hierdoor een hogere mate van verbintenis gecreëerd tussen jou en je coach. Deze aspecten zorgen er voor dat je goed betrokken blijft bij jouw eigen coachingstraject.

Onderstaande grafieken geven het verloop in betrokkenheid weer bij een coachingstraject. Grafiek A geeft het patroon weer van een traditioneel coachingstraject en grafiek B het patroon van een eCoachingstraject. Een heel verschil!



## eCoaching kenmerkt zich dus door

- ✓ grootste flexibiliteit door tijd- en plaatsafhankelijk werken
- ✓ kleine actie-stappen met een motiverend karakter
- ✓ het coachingsproces versnellen en versterken
- ✓ snel tot de kern van je vraag komen
- ✓ blijvende positieve bekrachtiging
- ✓ sneller toegang tot emoties
- ✓ gebruik van ervaringsleren
- ✓ toename in betrokkenheid
- ✓ spiegelende functie
- ✓ terugval preventie

Interesse? Neem dan contact op voor meer informatie

### **Stronks Psychologie**

06 2937 1983

info@stronks-psychologie.nl

www.stronks-psychologie.nl

