

## COACHING

### Online coaching

Bij coaching denken veel mensen aan gesprekken met een coach waarin zaken worden besproken waar de gecoachte op het werk tegenaan loopt. Deze gesprekken vinden face-to-face plaats. Bij de coach online vinden de coachcontacten web-based plaats. Hierdoor kunt u op een door u gekozen moment en plaats, snel beschikken over coaching waarmee u uw effectiviteit vergroot. U hoeft niet te wachten op een volgende afspraak maar de coaching is beschikbaar op het moment dat u er behoefte aan heeft.

### Persoonlijke coach

U krijgt tijdens het coachingstraject een persoonlijke coach waarmee u op gestructureerde wijze werkt aan knelpunten die u in uw werk ervaart. Behoudens het kennismakingsgesprek vinden alle coachingscontacten web-based plaats. Mocht u echter gaandeweg het coachingstraject behoefte hebben aan een gesprek met uw coach dan is dat uiteraard mogelijk. De coaches van 1 FOR 2 zijn allen zeer ervaren coaches.

### Voorbeeldsituaties

- Voorbeelden van situaties waarin online coaching zeer bruikbaar is:
- Het voorbereiden van een presentatie, vergadering of moeilijk gesprek
- Leidinggeven: het aanpakken van een probleem met een medewerker of binnen uw team
- Het maken van een afweging en komen tot een keuze bij een beslissing of dilemma
- Vergroten van de effectiviteit in de huidige functie, bijvoorbeeld op het gebied van overtuigingskracht, autonomie etc.
- Het analyseren van een complexe situatie
- Oriëntatie op de loopbaan en mogelijke keuzes

## **Start**

Wanneer de coaching plaatsvindt in opdracht van uw organisatie dan start het coachingstraject met een driegesprek met u, uw leidinggevende en de coach. In tegenstelling tot de andere coachingscontacten vindt dit mondeling plaats. Dit gesprek is belangrijk omdat hierin de doelstellingen van het coachingstraject worden bepaald en alle partijen op deze wijze dezelfde verwachtingen van de coaching hebben. Indien de coaching niet plaatsvindt in opdracht van uw werkgever kunt u zelf aangeven of u een driegesprek op prijs stelt of dat u de doelstellingen van de coaching wilt vaststellen samen met uw coach. In het laatste geval kan dit, evenals alle andere contacten, web-based plaatsvinden.

## **Invullingstraject**

Na het kennismakingsgesprek start het coachingstraject tussen u en uw coach. U kunt op elk gewenst moment via de website contact opnemen en wij garanderen dat er binnen 24 uur (èèn werkdag) een reactie van de coach is. In vergelijking met face-to-face coaching ligt in de meeste gevallen de frequentie van de coachingscontacten hoger en er is dus sprake van een intensief maar vaak kortdurender traject. Tijdens het coachingstraject heeft u een persoonlijke, beveiligde site. Vanzelfsprekend is al het besprokene tussen u en uw coach vertrouwelijk. Hierop wordt alle correspondentie tussen u en uw coach opgeslagen bewaard waardoor u te allen tijde het besprokene rustig kan nalezen en de rode draad uit het coachingstraject naar voren kan halen. Bij face-to-face coaching gaat veel van het besprokene verloren omdat het slechts mondeling wordt uitgewisseld. De ervaring leert dat het opschrijven van de problematiek en het uitdiepen hiervan aan de hand van gestructureerde vragen veel mensen al de nodige inzichten geeft. Een voordeel is dat de vertaalslag naar de praktijk gemakkelijk is aangezien de coaching vaak plaatsvindt vlak voor of na een situatie waarin het onderwerp van de coaching speelt.

## **Afronding**

Elk coachingstraject wordt afgerond met een vragenlijst waarin u kunt aangeven hoe tevreden u bent over de coaching en uw coach.

## **De kosten**

De kosten van online coaching liggen aan het te kiezen traject. Het voordeel van online coaching is de snelheid en flexibiliteit. Het honorarium is een uurtarief en deze is niet afhankelijk van een oplossing. De online coach kost € 160,- per uur exclusief BTW. Buiten het honorarium van de online coach, zijn er geen additionele kosten. Dit betekent een overzichtelijk kostenplaatje, waar eenieder ten alle tijden van op de hoogte is. Het is ook mogelijk vooraf een vaste trajectprijs af te spreken in overleg.