

## Online coaching

*Dagelijkse coaching via email met de  
Methode Mirjam.nu*



---

---

---

---

---

---

---

---

Beste bezoeker, bezoeker van deze Masterclass,

Dank voor uw komst naar ITpreneurs te Rotterdam. Online coaching is een betrekkelijk nieuw fenomeen en het kan op diverse wijzen vorm krijgen en ingezet worden. Daarom is het om te beginnen van belang om een goed beeld te krijgen van uw persoonlijke interesse op dit gebied. Wat heeft u er bijvoorbeeld toe gebracht om hier aanwezig te zijn?

En heeft u misschien al enig idee of u zelf met een bepaalde methode zou willen werken? In uw huidige functie of anderszins? Heeft u zelf wellicht al eens iets ervaren van een vorm van online coaching?

Laat hier gerust even uw gedachten over gaan en neem de tijd om een en ander uit te schrijven.

Hartelijke groet,

Mirjam Windrich

---

---

---

---

---

---

---

---

## Wat gebeurt hier?

- De coach heeft u vanuit de eigen werkomgeving een bericht gestuurd als begin van een online coachingstraject.
- Als het goed is, voelt u zich uitgenodigd om erover na te denken en terug te schrijven.
- (hiertoe heeft u van te voren afspraken gemaakt en is er een bedrag overgemaakt.)
- Gedurende een aaneengesloten periode van een tot vijf werkweken.

---

---

---

---

---

---

---

---

## Wat is Mirjam.nu?

- Mirjam.nu *online coaching* heeft sinds 2006 meer dan tweehonderd online trajecten gedaan op het gebied van personal- en loopbaancoaching en psychosociale problematiek waarbij zeker 80 % van deze cliënten per mail heeft aangegeven zeer tevreden en geholpen te zijn met deze methode. Intussen zijn er diverse publicaties over Mirjam.nu en online coaching verschenen in ondermeer: *Intermediair*, *NRC-Next*, *NRC Handelsblad*, *Viva*, *Margriet*, *Flow* en *Volkskrantbanen.nl*.
- Mirjam Windrich geeft trainingen en workshops online coaching voor professionals. Zij richtte een jaar geleden het netwerk voor online coaches op dat nu bijna 40 leden telt. Momenteel ontwikkelt zij een nieuwe training en een eenjarige post-HBO opleiding voor online coaching.
- Zij schreef het boek *Het succes van online coaching* (Spectrum, 2008)



---

---

---

---

---

---

---

---

## De methode

- De coach werkt volgens de vier fasen-methode van Mirjam.nu online coaching.
- De cliënt schrijft aan de hand van vragen die de online coach telkens naar aanleiding van de teksten van de cliënt stelt.
- Alles is zowel door de coach als door de cliënt nog na te lezen.

---

---

---

---

---

---

---

---

## De vier fasen-methode Mirjam.nu®

- De huidige situatie  
- *wat speelt er?*
- Hoe is dat zo gekomen  
- *oorzaken en aanleidingen*
- Wat kun je eraan doen  
- *mogelijkheden onderzoeken*
- Wat ga je eraan doen  
- *doelen stellen, concrete plannen maken*

---

---

---

---

---

---

---

---

### Is dit nieuw?

- Geschreven taal is niet nieuw - briefwisselingen!
- Elkaar helpen, adviseren, raadgeven, motiveren, steunen, stimuleren is niet nieuw.
- De rolverdeling van de een die vertelt en de ander die leest en reageert is niet nieuw.
- Het helende van het schrijfproces is niet nieuw...

---

---

---

---

---

---

---

---

### Wat is er dan wel nieuw?

- Dat we het via de computer doen!
  - \* het gaat sneller: een tot twee mails per dag
  - \* ... en toch is er meer tijd, dan in een gesprek
  - \* we kennen elkaar niet, daar heeft de cliënt ook geen behoefte aan
  - \* de verwerking en perceptie van teksten is anders (de illusie van 'afheid')
  - \* iedereen werkt in zijn eigen interface, ruimte in de ruimte
  - \* zaken kunnen direct in de computer worden nageslagen
  - \* in vergelijking met *face to face* coaching: de coach is er niet, ook niet in de teksten.

---

---

---

---

---

---

---

---

### In welk opzicht verschilt het van *face to face* coaching?

- Een directe reactie is niet vereist; er is tijd om zaken te overdenken, na te slaan
- Kortdurende trajecten: weken in plaats van maanden
- De inhoud gaat uitsluitend over de cliënt - de coach is er alleen in zijn secuur samengestelde teksten
- De coach kan diepgaander werken - heeft daartoe meer gelegenheid
- De cliënt schrijft zijn eigen zelfhulpboek (handig voor later)
- Flexibele werktijden en eventueel ook -plekken
- Het hoeft niet te klikken...

---

---

---

---

---

---

---

---

## Competenties van de online coach

- Excellente lees- en schrijvaardigheid
- Discipline (*time management*)
- Als persoon afwezig kunnen zijn in de tekst
- Analytisch en in staat direct eigen projectie te herkennen
- Gedegen kennis van psychologie, hedendaagse stromingen en methoden in coaching
- In staat om snel en adequaat informatie te vinden
- 'Hum hum' en 'ja ja' volstaat niet!

---

---

---

---

---

---

---

---

## Onderzoek?

- De Universiteit van Amsterdam, het Trimbosinstituut en de Universiteit van Tilburg hebben onderzoek gedaan naar de effecten van online hulpverlening. De resultaten waren zeer positief: 80% van de diverse trajecten was succesvol.
- Momenteel zijn er verschillende onderzoeken aan diverse universiteiten (Tilburg, VU, Groningen) gaande.
- U heeft intussen kennis genomen van *E-coaching voor lerarenopleiders* van Linda Luchtman.

---

---

---

---

---

---

---

---

## Mirjam.nu & de toekomst

- drs. Mirjam Windrich werkt mee aan een onderzoek van de UvT, en dan specifiek naar de effecten van schrijven binnen coachingsessies en de invloed daarvan op voortgang en effectiviteit.
- Mirjam.nu zal in de nabije toekomst uit twee departementen bestaan:
  - \* Mirjam.nu online coaching voor particulieren en de zakelijke markt.
  - \* Mirjam.nu Academy: een opleidingsinstituut voor online coaching & training.
- Meer weten? Kom naar de workshop, bel 0294-777588 of...  
.... *stuur een mailtje.*

---

---

---

---

---

---

---

---