

e-coaching

locatie	onbepaald
loopbaancoach	Danielle van Iersel
omvang	vrijblijvend intakegesprek, vervolgens diverse sessies op maat (via e-mail, telefonisch of via skype).

doel

Voor mensen die ver weg wonen, een druk leven hebben, vooral zelfstandig aan de slag willen of juist laagdrempeligheid, of privacy prettig vinden, biedt e-coaching (e-mail en telefonisch/ skype contact) uitkomst. Er is bij e-coaching een frequent en korter contact dan bij reguliere coaching en het kan ook (soms) `s avonds. Voor veel mensen heeft dit een duidelijke meerwaarde. Het e-coachtraject wordt afgestemd op jouw persoon, situatie en hulpvraag. De manier van werken zal meestal een combinatie zijn van telefonische gesprekken en e-mail, en, indien gewenst, soms ook nog gecombineerd worden met persoonlijke (face-to-face) afspraken. Door loopbaanopdrachten uit te werken structureer je je gedachten. Dit werkt verhelderend om zo tot nieuwe inzichten en oplossingen te komen. De ingevulde opdrachten bespreken we vervolgens telefonisch of via skype.

werkwijze

De mailreacties van **de keuze** zullen kernachtig en beknopt zijn, de telefonische, of skype- contacten uitgebreider. Als gecoachte bepaal je voor een groot deel zelf het ritme en de duur van het coachtraject. Een e-coachtraject is bestemd voor personen die inzicht willen krijgen en gemotiveerd zijn om zelfstandig en op zelf gekozen momenten actief met hun vraagstuk, opdrachten en nieuwe informatie aan de slag te gaan. De coach ondersteunt op de achtergrond én op afstand. In overleg bepalen we de contactvorm, richting, tijdstip, het aantal sessies en de frequentie hiervan. Het eerste telefonische kennismakingsgesprek is vrijblijvend en kosteloos: hierin wordt bepaald of er sprake is van een loopbaanvraag en of de opdrachten/het traject van **de keuze** jou daarin passend kan ondersteunen.



de keuze

welke thema's kunnen aan bod komen?

- identiteit (wie ben ik?)
- kwaliteiten (wat kan ik?)
- wensbepaling (wat wil ik?)
- loopbaanvragen

Prioriteiten stellen en doelen realiseren (werk en privé).

Opstellen van een persoons- en professioneel profiel, c.v. en een goede gerichte- en open-sollicitatiebrief kunnen onderdeel zijn van deze coaching. **de keuze** zal altijd blijven uitgaan van maatwerkopdrachten. Deze zijn altijd loopbaangericht en kunnen soms ook biografisch zijn.