

### **Coaching via E-mail praktisch èn effectief.**

Uit onderzoeken is gebleken dat professionele coaching via E-mail zowel praktisch is als effectief. Dit concludeert Marga Spaanjaars, eigenaar van coachingsbureau HET KAN ANDERS in Zwolle, naar aanleiding van onderzoek van de Universiteit van Tilburg en onderzoek dat zij de afgelopen maanden heeft uitgevoerd naar de effectiviteit en efficiency van coaching via E-mail.

Marga Spaanjaars is geïnteresseerd in vormen van professionele coaching die zowel efficiënt als effectief zijn. Dit wakkerde haar interesse voor coaching via E-mail aan. Ze is gestart met een onderzoek naar de werking van coaching via E-mail. Ook kwam zij in contact met onderzoekers van de Universiteit van Tilburg, bij wie zij later de masterclass E-coaching heeft gevolgd. Inmiddels is HET KAN ANDERS één van de weinige bureaus in Noord-Oost Nederland die professionele coaching via E-mail door een gecertificeerde E-coach aanbiedt.

#### Onderzoek

De onderzoekers Anne Ribbers en Alexander Waringa van de Universiteit van Tilburg doen wetenschappelijk onderzoek naar de werking van coaching via E-mail (een vorm van E-coaching). Zij concluderen onder andere dat het frequente contact bij E-coaching leidt tot snelle feedback van de coach bij oefensituaties, waardoor het leereffect wordt vergroot. Verder komt men snel tot de kern via E-mailcontact. Ook is aangetoond dat schrijven positief werkt bij de verwerking van emoties. Bovenstaande uitgangspunten heeft Marga Spaanjaars gebruikt in haar onderzoek naar coaching via E-mail. Voor alle deelnemers aan dit onderzoek blijkt het E-mail coachtraject effectief te zijn geweest. Reacties van deelnemers:

- "reageren in eigen tijd en eigen tempo is prettig",
- "het is eenvoudiger om je gevoelens te beschrijven",
- "je wordt niet beïnvloed door de ander",
- "op papier zetten dwingt tot goed nadenken",
- "vrij hoge tijdsinvestering, maar ook hoog rendement".

Sommige deelnemers geven er de voorkeur aan in ieder geval één keer persoonlijk contact te hebben met de coach. Voor andere deelnemers is het contact dat via E-mail ontstaat voldoende. Het praktische voordeel blijkt voor ieder groot: je kunt in je eigen tijd reageren en er is geen reistijd.

#### Gecertificeerd

Afgelopen najaar heeft Marga Spaanjaars de masterclass E-coaching van Anne Ribbers en Alexander Waringa gevolgd. Zij is nu gecertificeerd E-coach en werkt met de speciaal hiervoor ontwikkelde webomgeving: coachcampus. Coachcampus is een beveiligde omgeving waarin de dialoog tussen coach en gecoachte overzichtelijk wordt weergegeven, en waar ruimte is voor het uitwisselen van documenten en opdrachten.

#### Coachingsbureau HET KAN ANDERS

HET KAN ANDERS in Zwolle biedt individuele coaching, trainingen en intervisiebegeleiding aan leidinggevendenden, professionals en particulieren.

Marga Spaanjaars is als coach en trainer aangesloten bij de NOBCO (Nederlandse Orde van BeroepsCoaches) en bij ST!R.

Meer informatie over coaching via E-mail is te vinden op: [www.hetkananders-coaching.nl](http://www.hetkananders-coaching.nl).

Bij HET KAN ANDERS wordt coaching via E-mail naar wens gecombineerd met gesprekken of telefonisch contact om optimaal af te stemmen op de behoefte van de cliënt.

In januari en februari 2012 geldt een kennismakingskorting van 25% op nieuwe E-mail coachtrajecten.

---

#### Informatie voor de redactie:

- Tel.nr 06-51642662: Marga Spaanjaars van HET KAN ANDERS
- [www.hetkananders-coaching.nl](http://www.hetkananders-coaching.nl): website coachingsbureau HET KAN ANDERS
- <http://www.hetkananders-coaching.nl/uploads/samenvatting%20onderzoeksverslag%20E-mailcoaching%20nov2011.pdf>: samenvatting onderzoeksverslag E-mailcoaching
- volledig onderzoeksverslag E-mailcoaching op te vragen via: [info@hetkananders-coaching.nl](mailto:info@hetkananders-coaching.nl)
- [www.e-coachpro.nl](http://www.e-coachpro.nl): website van de organisatie van Anne Ribbers en Alexander Waringa.
- [www.coachcampus.nl](http://www.coachcampus.nl): beveiligde webomgeving voor E-mail coaching