

Mijn coaching ervaring met de digicoach

Schaamte overwinnen

De eerste vraag van de digicoach in dit interview was of ik last had van angst of schaamte om een afspraak te maken met een digicoach. Ik had zeker geen drempel om digicoaching in te schakelen. Ik wilde het juist heel graag. Collega's hebben het ook druk en ik wilde hen niet nog meer belasten. Hun tijd is ook kostbaar.

Maar deels had ik toch ook wel wat last van schaamte. Je ontdekt waarin je niet meegegroeid bent in je digitale vaardigheden. Ik vond het lastig om dit voor mijzelf te moeten erkennen en ook aan de digicoach. De confrontatie dat ik nog dingen te leren had, daar schaamde ik mij wel voor. Maar het gaf mij aan de andere kant zoveel vreugde dat het er hulp was! Ik ben hier erg enthousiast over.

Verbeterd zelfvertrouwen

Uiteindelijk heeft het mijn zelfvertrouwen heel veel versterkt. Met name door kennis rondom Outlook, bijvoorbeeld bij het aanmaken van een mail groep, alleen dat was al een overwinning. Ook werken met Teams, vooral met het gebruik van alle functies daarin.

Zo ook was het heel fijn dat ik uitleg kreeg over OneDrive en SharePoint. Nu kan ik een mail opslaan en overzetten naar Teams. Dit scheelt mij zoveel gedoe. Zelf durf ik nu ook veel meer uit te proberen, ben gaan spelen met de applicaties. Weet nu dat ik niet echt iets kwijt of kapot kan maken.

Motivatie en doorzettingsvermogen

Mijn motivatie om met applicaties te werken is verbeterd en ik heb hierin ook meer doorzettingsvermogen ontwikkeld. Vooral het regelmatig herhalen van wat je geleerd hebt is echt belangrijk. Als je het te lang laat liggen vergeet je het snel. Ik vind het namelijk erg vervelend als ik dan toch weer moet vragen, dus je moet er gelijk mee gaan oefenen. Als dingen lukken geeft dat tegelijkertijd een enorme stimulans om door te gaan. Ik kreeg er daardoor ook steeds meer plezier in.

Mijn leven veranderd

Dat ik nu digitaal veel vaardiger ben geworden heeft mijn leven absoluut veranderd! Ik ben nu voorzitter van de Overlegtafel GGZ Almere. Deze vaardigheden zijn m.i. essentieel, noodzakelijk zelfs om deze functie te kunnen uitoefenen. Het is bijvoorbeeld toch ook wel erg handig om een vergadering in Teams te kunnen organiseren. Ik had anders geen voorzitter kunnen zijn en had mijzelf daarom ook uitdrukkelijk als doel gesteld om deze vaardigheden te beheersen.

De digicoach

De digicoaches hebben mij uitstekend geholpen bij het overwinnen van mijn uitdagingen, echt zéér goed!! Zij tonen een enorm enthousiasme, zijn betrokkenheid en zijn deskundig. Als ik hen nodig had waren ze beschikbaar. Hun inzet en dienstbaarheid maakte het contact echt heel erg prettig. Ze toonden zoveel begrip voor mijn situatie. Ik dacht dat ik de enige was, maar zij deden mij beseffen dat de realiteit was, en ook nog is, dat er veel meer collega's zijn die met dit probleem worstelen. Dat stelde mij enorm gerust. De communicatie met de digicoaches verliep ook zeer goed. Dat de digicoach fysiek naast je zit en niet in een online meeting is ook een heel groot verschil. De persoonlijke coaching en fysieke aanwezigheid geeft zoveel meerwaarde.

Onverwacht extra voordeel

Een andere bijkomstigheid is dat de ondersteuning van de digicoaches mij ook indirect op een andere manier heeft geholpen. Het feit dat, ook al ben je zelf behandelaar, dit niet betekent dat je overal goed in hoeft te zijn of kan zijn heeft mij aan het denken gezet. Je bent lerend bezig en daar mag je je voor open te stellen. Ik ben zelfs op een andere manier naar mijn cliënten gaan kijken, omdat je ervaart dat je soms iets niet weet en je je daarin ongemakkelijk kunt voelen. Iets wat cliënten ook zo kunnen ervaren die in behandeling zijn. Hierdoor is er ook opnieuw meer begrip voor de cliënt ontstaan.

Wat een ander onverwacht voordeel opleverde was dat het mij stimuleert om ook privé andere applicaties uit te proberen en zelfs met andere digitale apparatuur te experimenteren.

Verbeteringen in mijn werk

Mijn grootste verandering die ik opmerkte na de coaching was dat ik veel gemakkelijker kon werken met Teams en Outlook. Dat het allemaal sneller ging, dat ik minder stress ervaar, dat ik ook met meer gemak en met meer plezier werk. Ik ervaar veel meer tijdwinst en daardoor veel meer efficiëntie in het werk.

Doelen

Toekomstige doelen die ik nu nog heb is o.a. leren zelf mijn mail handtekening te vernieuwen in Outlook en SharePoint toch nog beter te begrijpen en te gebruiken.

Tip

De meest nuttige tip die ik door wil geven is zoveel mogelijk te blijven herhalen van wat je geleerd hebt. Dit voorkomt dat je het na verloop van tijd weer vergeet.

Mijn grootste uitdaging was de stappen te leren die ik moest doen en deze te onthouden.

Dit wil ik nog kwijt: Ik heb alleen maar enorme waardering voor de digicoaches, ga vooral door met jullie werk!

Mijn advies: Ik zou zeker deze coachingservaring aan iedereen aanbevelen. **IK ZEG DOEN!**

Jan Seeleman,
Senior praktijkondersteuner huisarts GGZ