

KLIK JE COACH

De helpende hand vind je online

Van personal trainers tot lifecoaches, anno 2017 is er voor elk aspect van je leven een helpende hand. Beter zelfs: dat schouderklopje is maar één klik van je verwijderd. Meet the online coaches van vandaag.

TEKST: ELIEN GEBOERS



'N VLEUGJE THERAPIE VIA E-MAIL

Een mental coach die je altijd bijstaat met een open blik, no-nonsense mentaliteit en een persoonlijke, gerichte aanpak: kunnen we dat niet allemaal wel een keertje gebruiken? Vormgeefster Nancy ging te rade bij de online lifecoach.



Online orakel?

Stress, een persoonlijk dilemma, een gebrek aan zelfvertrouwen of behoefte aan richting? **Lifecoach Vera** van Side by Side staat je via e-mail bij in al je persoonlijke, mentale struggles, zodat jij met een sterkere geest het leven weer kan toelachen.

Waarom? Daarom!

Vormgeefster Nancy: 'Een online lifecoach; overal las ik al over het fenomeen, maar ik ken niemand die het er echt op waagde. De uitgelezen kans om zelf mijn nieuwsgierigheid te voeden. Iemand die me helpt om mijn dagelijkse perikelen op een rijtje te krijgen, en dat zonder die akelige sofa om op te liggen? *Bring it on!*'

Believer?

'Aangezien ik zelf al heel wat info zocht over lifecoaching en wel op zoek was naar die leidraad, had ik een open mind en een groot geloof in het succes van het concept. **Alleen het online aspect deed me twijfelen: is face-to-face contact en een persoonlijke band geen must bij dit soort begeleiding?** Voor mij bleek dat deels wel het geval. Hoewel Vera me - na een openingsmail waarin ik mijn *struggles* kaderde - goed begeleidde met persoonlijk advies, een grondige uitleg waarom bepaalde technieken en strategieën me zouden helpen en oefeningen die ik in de praktijk kon toepassen, had ik liever één keertje face to face met haar afgesproken. Terwijl dat voor vele anderen misschien net een drempel is, zou het mij geruststellen. Na persoonlijk contact heb je toch een beter beeld van wie er aan beide kanten van het computerscherm zit, wat de kans op miscommunicatie volgens mij kan inperken.'

'Live contact is voor sommigen misschien een drempel, maar mij zou het juist geruststellen.'

OP DIEET VIA HET WERELDWIJDE WEB

Geen zin in wekelijkse meetings, prijzige consultaties bij je diëtist of het zoveelste ongezonde crashdieet? Dan volg je toch gewoon een digitaal dieet? Webredactrice Elke nam de proef op de som.



'De diëtiste moet erop vertrouwen dat ik eerlijk ben, en ik dat ze een efficiënt plan kan opstellen zonder me te zien.'

Online orakel?

Op een verantwoorde manier afvallen zonder wekelijkse verplaatsing of drempel om naar de diëtiste te stappen, dat is de **online dieetcoach** in een notendop. Onder begeleiding van een gediplomeerd diëtiste werk je digitaal naar je doel.

Waarom? Daarom!

Redactrice Elke: 'Ik worstel al een tijdje met mijn gewicht. **Van hypediëten tot de grote klassiekers, ik heb bijna elk regime uitgeprobeerd.** Het enige wat ik

nog nooit probeerde, was hulp inschakelen van een echte diëtiste. Met een langverwachte vakantie in aantocht hoop ik voor de zoveelste keer dat dit experiment me die bikinibody bezorgt.'

Believer?

'Op mijn Facebook passeren er regelmatig oproepen met de vraag of ik gezonder en fitter wil leven, met de alom bekende voor-en-nafoto's erbij. Hoewel die advertenties steeds weer mijn interesse wekken, klik ik nooit door, omdat ik er niet in

geloof. Aanvankelijk had ik hetzelfde gevoel bij deze test. Ben ik even blij dat ik de sprong toch gewaagd heb! Het contact met mijn diëtiste verliep via e-mail. Ik vulde een vragenlijst in over mijn voedings- en bewegingspatroon en hield een week lang een eetdagboek bij. Op basis daarvan stelde mijn online coach een persoonlijk programma voor me op. Dat vraagt natuurlijk vertrouwen langs beide kanten. De diëtiste moet erin berusten dat ik de waarheid spreek, terwijl ik erop moet vertrouwen dat mijn diëtiste een

efficiënt plan kan opstellen zonder dat ze me ooit echt heeft gezien. **Die afstand - en het gebrek aan een professionele weegschaal - overbrugde ik door elke week braaf en correct mijn eetdagboek op te sturen, waarop mijn digitale diëtiste me telkens heel goede tips, nieuwe richtlijnen en woorden van moed toestuurde.** En dat op elk moment van de dag.'

Groot succes?

'Het resultaat van het wederzijdse vertrouwen en de inzet zorgde voor een fantastisch resultaat: zeven kilo eraf én ik heb de sportkriebels te pakken! Nu is het natuurlijk aan mezelf om het goede werk vol te houden en niet te hervallen in oude gewoontes.

Nu jij!

Ook gemotiveerd om gezonder te eten en meer te bewegen? Surf naar www.dieetwereld.be en start je eigen online dieet.

Groot succes?

'Vanzelfsprekend vond ik het niet, maar ik heb absoluut zaken meegenomen uit deze ervaring. Advies dat ik nooit zal vergeten. **Vera heeft me tactieken en oefeningen aangereikt die ik ook na de coaching toepas als ik een obstakel tegenkom.** Een aanrader dus voor al wie een persoonlijke afspraak maken te angstaanjagend vindt, voor zij die met dagelijkse perikelen zitten en gewoon iemand nodig hebben die hen snel weer op het rechte pad brengt of voor timide zielen die zich beter kunnen uitdrukken in geschreven tekst.' ▶

Nu jij!

Ook behoefte aan een mentale wegwijzer in je leven? Neem contact op met Side by Side-coaching via www.sidebyside-coach.be.

Digitaal duwtje in de rug

EEN PERSONAL TRAINER IN JE INBOX

Een personal trainer is duur en werkt enkel op afspraak. Met andere woorden: alleen voor the lucky few. Tenzij je een coach op afstand inschakelt. Vormgeefster Merel testte het uit.



Online orakel?

Personal trainer Tinne is dag in dag uit aan de slag in de gym. Maar ook van op afstand kweekt ze spieren en conditie via online sportschema's, bijpassend voedingsadvies en contact via mail, sms of videochat.

Waarom? Daarom!

Vormgeefster Merel: 'Ik ben altijd into sporten geweest en ben geïnteresseerd in sportvoeding en krachttraining. Door crossfit ben ik al een beetje op de hoogte van hoe je specifieke spieren kan trainen, maar een personal coach zou me hier nog veel over kunnen bijbrengen.'

Believer?

'Eerlijk is eerlijk: aanvankelijk stond ik wat sceptisch tegenover het concept van een online sportcoach. Wat ik verwachtte, was een soort sportchallenge, zoals je er op internet tientallen vindt. Een beetje onpersoonlijk en ongericht. Niets bleek minder waar. **Op basis van foto's van mijn voor-, zij- en achterkant, mijn specifieke doelstellingen en het voedings- en sportpatroon dat ik al volgde, stelde mijn online coach een hoogstpersoonlijke planning op met uitgebreide trainingen én voedingsadvies.** Streng, maar ook gedetailleerd en precies gericht op mijn 'probleemzones'. Via e-mail en WhatsApp hield ik haar op de hoogte van mijn vooruitgang en stuurde zij mij in ruil motiverende, digitale duwtjes in

de rug. Kortom: veel persoonlijker dan ik had verwacht. Al vraagt een online trainer wel om een gezonde dosis zelfdiscipline en eerlijkheid. Een digitale trainer zit nu eenmaal minder dicht op je vel. Af en toe een steekje laten vallen

'Ik briefte haar over mijn vorderingen, zij gaf me digitale duwtjes in de rug.'

of je update wat verbloemen is en blijft een risico. Wat plannen betreft, is een online coach dan weer een voordeel. Omdat ik niet gebonden was aan afspraken op locatie, kon ik de trainingen flexibel in mijn agenda passen en kwam ik zo makkelijk aan acht uur sport per week. Met de nodige eigen *dedication*, natuurlijk.'

Groot succes?

'Driewerf hoera voor mijn online personal trainer. Ons contact heeft me een boost gegeven en mijn focus op sport en voeding weer enorm verscherpt. **Hoewel ik na mijn testperiode de strikte regels voor mezelf wat heb versoepeld, heeft mijn online programma me heel wat bijgebracht.** Ik heb een hele waaier aan nieuwe, gezonde recepten, een selectie krachtoefeningen waar ik nog nooit van gehoord had, een resem motiverende berichtjes die ik altijd nog even kan herlezen als er een work-out-dipje in aantocht is en staalharde buikspieren. Conclusie: een welkom extra duwtje in de rug voor een meisje dat de sportmicrobe al te pakken had, maar de extra drive zeker kon gebruiken.'



STOPPEN MET ROKEN? DOE HET CHATTEND!

Als er één ding is waar we het allemaal eens over zijn, is het wel dat roken ongezond is. Dat maakt het echter niet makkelijker om te stoppen. Dat ervaart ook eindredactrice Caren aan den lijve. Daarom schakelt zij de hulp in van een online stoppen-met-roken-coach.



Online orakel?

Stoppen met roken is een uitdaging. En die onweerstaanbare zin in een sigaret laat niet op zich wachten tot jij weer een afspraak hebt bij je tabakoloog. Daarom vindt **Online Coachcentrum** het zo belangrijk dat ze *anytime, anywhere, anyplace* professionele hulp kunnen bieden om jou bij te staan in je strijd tegen de peuk. Door een live chatsysteem kan je telkens bij je coach terecht wanneer je karakter het even laat afweten.

Waarom? Daarom!

Eindredactrice Caren: 'Ik roep al jaren dat ik van die sigaret af wil. Ik ben al een paar keer succesvol gestopt, maar steeds herviel ik in mijn oude gewoonte. **Feestjes en andere sociale gelegenheden zijn meestal de trigger om er toch weer eentje op te steken.** Voor ik het weet, sta ik alweer pakjes in te slaan bij de kiosk. Tijd om de strijd wijzer aan te pakken en mezelf niet meteen een *cold turkey* op te leggen. Ik wil traag, maar gestaag transformeren: van kettingroker naar gelegenhedsroker en misschien daarna wel helemaal stoppen dankzij de hulp van een coach.'

Believer?

'Open-minded is mijn *middle name*. Ik had dus geen vooroordelen toen ik aan dit proces begon. Ik laat alles liever op me afkomen. Baat het niet, dan schaadt het niet. Elke week had ik een coachingsessie in een chatroom. Week na week evalueerden we samen mijn doelen en vooruitgang. Tijdens de eerste sessies vertelde ik over mijn rookgewoonten. **Wat waren mijn triggers? Op welke momenten wilde ik roken? En waarom eigenlijk?** Later moest ik mijn doel concreet maken: hoeveel sigaretten mag ik op welke dag roken van mezelf?

Groot succes?

'Mijn coach kreeg meteen inzichten in mijn persoonlijkheid en wees me op eigenschappen waarvan ik zelf niet goed beseftte dat ik ze had en dat ze me op den duur zouden tegenwerken. **Zo heb ik blijkbaar**

'Mijn coach wees me op eigenschappen waarvan ik zelf niet goed beseftte dat ik ze had en dat ze me tegenwerkten.'

de neiging om de oorzaak van mijn drang naar een sigaret buiten mezelf te gaan zoeken: een stressy dag op het werk, een dagje uit met een rokende vriendin... Ook drukte ze me op het hart dat ik dringend wat aardiger voor mezelf moest zijn. Daar had ze een punt. Die raad heb ik meteen ter harte genomen. Door haar advies

kreeg ik echt het gevoel dat ze me kende, wat alles toch een pak persoonlijker maakt. Ik ben niet zo vreselijk sociaal, dus vond het wel handig dat ik alles via de chatbox kon regelen. Ook omdat ik vaak het gevoel heb dat ik me beter kan uitdrukken via een toetsenbord dan met gesproken woorden. Ik had gelukkig niet de neiging om te liegen over mijn rookgedrag, dus ook qua "sociale druk" werkte het chatsysteem wel voor mij. Voor mij heeft de online coaching dus zeker gewerkt. Ik heb me serieus ingezet. Ook al ben ik geen fan van de mantra's en motivational speeches, ik stond voor elke aanpak open. Ondertussen ben ik een gelegenhedsroker geworden, dus rook ik allang niet meer elke dag. Ik snak niet langer naar een sigaret. Mijn grootste openbaring sindsdien? Je aandacht afleiden is *key*.' ●



IEDEREEN ONLINE!

Zit je met een ander probleem? Ook voor deze *struggles* kan je rekenen op een online coach.

- **Je carrière en je gezinsleven beter combineren?** Surf naar www.onlinecoachcentrum.nl
- **Je spirituele pad bewandelen?** Surf naar www.kaatjakobs.be
- **Een krak worden in non-verbale communicatie?** Surf naar www.lichaamstaaltraining.be

MET DANK AAN DIEETWERELD (WWW.DIEETWERELD.BE), SIDE BY SIDE-COACH (WWW.SIDEBYSIDE-COACH.BE), VIGOR FITNESS (FACEBOOK.COM/VIGORFITNESSBE) EN ONLINE COACHCENTRUM (WWW.ONLINECOACHCENTRUM.NL)