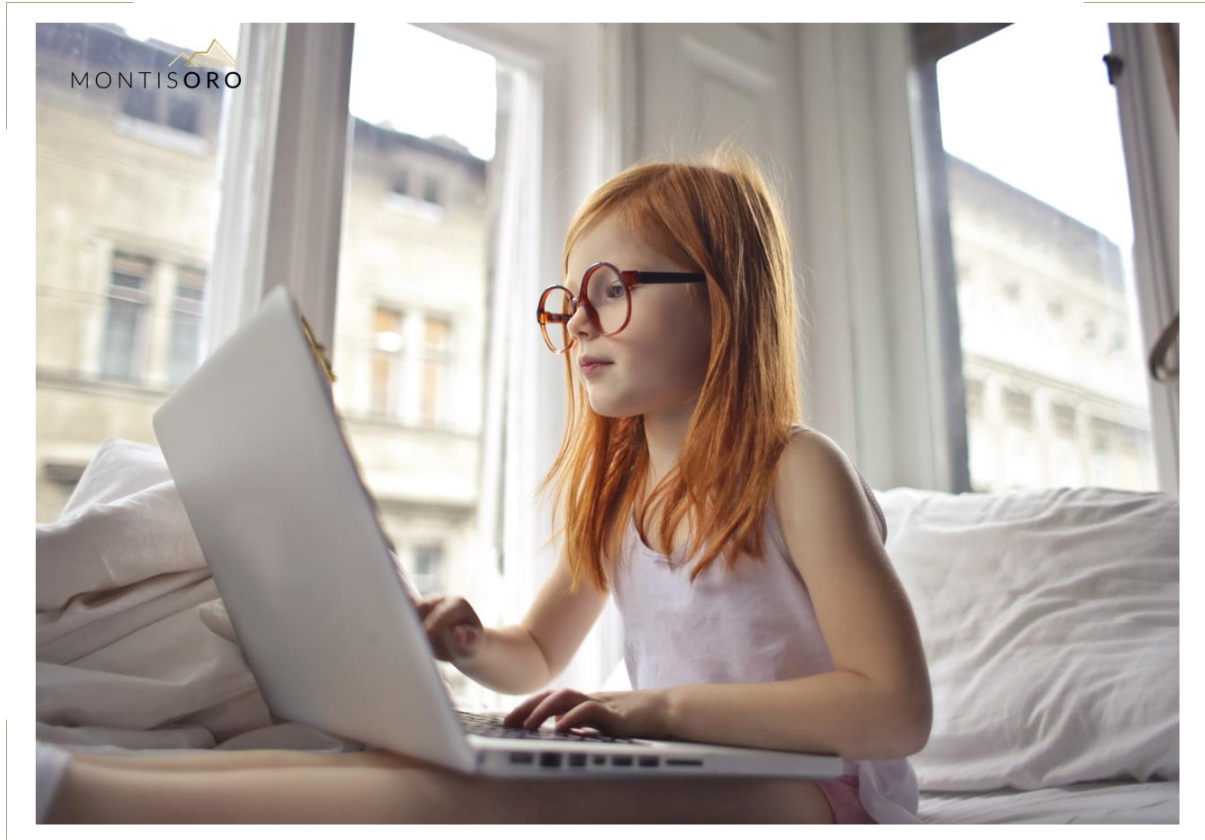


coacht jou nu ook online



Omdat we onze klanten tijdens deze moeilijke periode niet in de kou willen laten staan, bieden wij vanaf vandaag ook online coaching aan.

🗨 Welke coaching kunnen wij online aanbieden?

- Stress- en burn-out coaching
- Individuele coaching

🗨 Welke tools kunnen wij hiervoor inschakelen?

- Whatsapp video
- Skype
- Zoom

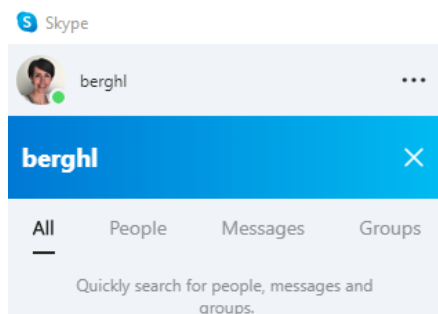
🗨 Hoe werkt het praktisch?

1. Je maakt een afspraak

- Telefonisch op het nummer **+32 (0) 477 89 91 86**
- Via e-mail naar laurence@montisoro.com .

2. Toegang krijgen tot de online meeting

- Kies je voor **Whatsapp video**
 1. Stuur mij het mobiele nummer, dat jij gebruikt voor Whatsapp, door.
 2. Ik contacteer jou op het gekozen tijdstip, via Whatsapp video.
- Kies je voor **Skype**
 1. Voeg mij dan toe aan je Skype gebruikers. Je kan me terugvinden met gebruikersnaam 'berghl'.



2. Open Skype enkele minuten voor de online meeting start.

3. Ik contacteer jou via Skype op het moment van onze afspraak.

- Kies je voor **Zoom**,
 1. Enkele minuten voor de 'online meeting', krijg je van mij een e-mail met een link. Klik op deze link om de meeting te starten.
 2. Ben je nieuw bij Zoom, dan zal je het programma eerst moeten installeren op je computer. Dit kan via <https://zoom.us/download>. Ik adviseer je graag om dit even uit te proberen, mocht je dit nog nooit gedaan hebben. Lukt het niet? Geef dan gerust een seintje.

3. De afspraak zelf

Voor een geslaagde sessie is het essentieel dat je je goed voorbereid door onder meer een voor jou veilige ruimte te creëren. Een aantal tips hiervoor:

- Installeer je een tiental minuten op voorhand, dit geeft je de kans om jezelf fysiek en mentaal voor te bereiden.
- Zorg voor een rustige, stille ruimte waar je niet afgeleid wordt. (denk aan je medebewoners)
- Voorzie iets om te drinken, te schrijven en ga nog even naar toilet.
- Het is handig om je verbinding, video en geluid even uit te testen. WIFI is hierbij minder stabiel dan een vaste internet kabel. Gebruik bij voorkeur een groot scherm zoals je pc of tablet i.p.v. je smartphone.
- Bel je met je gsm, zorg dan voor genoeg batterij.
- Mocht de verbinding verbroken worden, dan bellen wij jou terug.

Op het tijdstip van de afspraak, klik je op de link die je toegestuurd kreeg.

4. Einde van de sessie + betaling

Aan het einde van de sessie krijg je een factuur toegestuurd met daarop de betalingsinfo voor de afgelopen sessie. Ik verzoek je graag deze factuur, binnen de 7 kalenderdagen, te betalen. Dit kan via:

- Overschrijving
- De PayConiq app op je smartphone (hierbij stuur ik je een verzoek, onmiddellijk na de sessie).

5. Gedragscode

Als erkend lid van de VESB wens ik er je op attent te maken dat al onze coaching gesprekken vertrouwelijk zijn en dat ik ze met zorg zal verwerken volgens de gedragscode van de VESB.

Ik hoop je binnenkort te mogen verwelkomen in mijn online sessies.

Vriendelijke groet,

Laurence