

Hoeveel opnames moet ik maken?

In principe is er geen bepaling omtrent het aantal sessies, noch in minimum noch in maximum. Toch kunnen we stellen dat het aangeraden is om **minstens twee opnames en dus ook twee coachingsgesprekken** te plannen met dezelfde professional.

Bij de eerste opname en het eerste gesprek spelen er immers een paar 'menselijke' factoren mee zoals stress (hoe zal ik overkomen op beeld?), te veel in de camera willen kijken (waar is die camera nu?), geconfronteerd zijn met jezelf op beeld (amaai, wat een stem of waarom loop ik zo?), te weinig gericht zijn op de kinderen en te veel op jezelf bij het kijken en bespreken van de beelden etc.

We merken dat deze 'storende' factoren wegebben naarmate het traject loopt. We kunnen dus in feite de eerste opname en het eerste coachingsgesprek zien als een soort van voorbereiding voor de volgende opnames en gesprekken.

Uit onze ervaringen merken we dat **drie opnames en drie gesprekken** beleefd worden als een voldoeninggevend traject dat mooie resultaten levert.