

Tips voor digicoaches (7):

Handvat voor gesprek over schaamte, angst en onzekerheid

Inleiding:

Een digitale starter is iemand die nog vrijwel geen ervaring heeft met computers of andere digitale apparaten. Voordat jij met een digitale starter aan de slag kunt gaan met de leermiddelen, moeten er vaak eerst een paar andere hordes genomen worden. Je coachee kan last hebben van:

- schaamte tegenover de omgeving;
- onzekerheid over het eigen vermogen om te kunnen leren werken met computers;
- angst om iets kapot te maken of fout te doen.

Soms vindt een digitale starter het niet makkelijk om daarover te praten. Met deze lijst met stellingen kun je in beeld brengen waar het knelpunt zit bij jouw coachee en heb je een handvat om in gesprek te gaan. Je kunt de coachee op papier laten reageren op de stellingen terwijl jij er niet bij bent en het later bespreken. Je kunt de stellingen ook als handleiding gebruiken voor een gesprek (de stellingen worden dan vragen), afhankelijk van wat het beste past bij jou en de persoon die je begeleidt.

Als je het gesprek aangaat, weet jij beter wat voor jouw coachee een obstakel is om aan de slag te gaan met zijn/haar digitale vaardigheden. Als je dat weet, kun je schaamte, angst en onzekerheid samen onderzoeken en langzaam wegnemen. Kijk ook naar deze [tips voor het motiveren van digitale starters](#) en deze [tips om je in te leven in digitale starters](#).

Jij & de computer

Kruis aan of jij de stelling (helemaal) waar of (helemaal) niet waar vindt.

1. Ik vind het leuk om nieuwe dingen te leren op de computer of tablet.

Helemaal niet waar	Niet waar	Neutraal	Waar	Helemaal waar
-----------------------	-----------	----------	------	---------------

2. Ik maak me zorgen dat ik de computer of tablet per ongeluk kapot maak.

Helemaal niet waar	Niet waar	Neutraal	Waar	Helemaal waar
-----------------------	-----------	----------	------	---------------

3. Ik heb er vertrouwen in dat ik mijn digitale vaardigheden kan verbeteren als ik er moeite voor doe.

Helemaal niet waar	Niet waar	Neutraal	Waar	Helemaal waar
-----------------------	-----------	----------	------	---------------

4. Ik vind het moeilijk om collega's te vertellen dat ik niet goed met computers kan werken.

Helemaal niet waar	Niet waar	Neutraal	Waar	Helemaal waar
-----------------------	-----------	----------	------	---------------

5. Ik voel me zenuwachtig wanneer ik met een computer moet werken.

Helemaal niet waar	Niet waar	Neutraal	Waar	Helemaal waar
-----------------------	-----------	----------	------	---------------

6. Ik zal het werken met computers altijd lastig blijven vinden.

Helemaal niet waar	Niet waar	Neutraal	Waar	Helemaal waar
-----------------------	-----------	----------	------	---------------

7. Ik ben bang om fouten te maken als ik op een computer werk.

Helemaal niet waar	Niet waar	Neutraal	Waar	Helemaal waar
-----------------------	-----------	----------	------	---------------

8. Iedereen kan leren werken met een computer.

Helemaal niet waar	Niet waar	Neutraal	Waar	Helemaal waar
-----------------------	-----------	----------	------	---------------

9. Ik probeer het werken met een computer of tablet vaak te vermijden.

Helemaal niet waar	Niet waar	Neutraal	Waar	Helemaal waar
-----------------------	-----------	----------	------	---------------

10. Ik schaam me een beetje dat ik niet zo handig ben met computers.

Helemaal niet waar	Niet waar	Neutraal	Waar	Helemaal waar
-----------------------	-----------	----------	------	---------------

11. Mijn collega's zijn begrijpend en behulpzaam als ik hulp nodig heb met digitale vaardigheden.

Helemaal niet waar	Niet waar	Neutraal	Waar	Helemaal waar
-----------------------	-----------	----------	------	---------------