



Coaching via je webcam

Home  
Lucia Coaching

Contact

## Coaching via je webcam

Heb je beperkte tijd en wil je je reistijd liever anders besteden? Of spreekt videogesprekken je gewoon aan? Dan kan coaching via je webcam iets voor jou zijn. Hoewel het geen volwaardig alternatief is voor een 'face-to-face' gesprek kan het soms heel handig zijn. Tegenwoordig is het met beperkte technische middelen (en beperkt technisch inzicht) mogelijk videogesprekken te voeren via de computer. Bij Lucia Coaching kan dit met Skype en iChat.

**Benodigheden.** Voor het voeren van een videogesprek heb je een breedbandverbinding nodig, zoals ADSL, VDSL, kabel of glasvezel. En, een computer met webcam én boxen en microfoon (of een internettelefoon). Een koptelefoon kan handig zijn maar is meestal niet noodzakelijk.

**Kwaliteit.** De kwaliteit van de videobeelden en geluid zijn afhankelijk van onze computers en de snelheid van de beide breedbandverbindingen. De zwakste schakel is hier bepalend. Het is dus lastig te voorspellen of de kwaliteit voldoende is om een goed gesprek te voeren. Ik zou zeggen, gewoon proberen.

**Skype.** Skype is een programma waarmee je gratis via internet kunt bellen en videogesprekken kunt voeren. Het programma is gratis te downloaden op [www.skype.nl](http://www.skype.nl). Het programma is geschikt voor alle besturingssystemen (Windows, OS X, Linux).

**iChat.** Voor Mac gebruikers is iChat ook een mogelijkheid. Hiervoor heb je naast de benodigde hardware ook een dotMac account of een AIM account nodig. AIM is de afkorting van AOL Instant Messenger. Het bedrijf AOL biedt een gratis chat name (screen name) aan waarmee je videogesprekken kunt voeren. Hoe? Klik [hier](#) en vind uit.

Nieuwsgierig? Lees verder op de site van Lucia Coaching en maak een [afspraak](#) voor een vrijblijvend kennismakingsgesprek.



Skype: gratis programma voor Mac en PC



iChat: standaard applicatie op elke Mac



AIM: gratis account voor Mac en PC