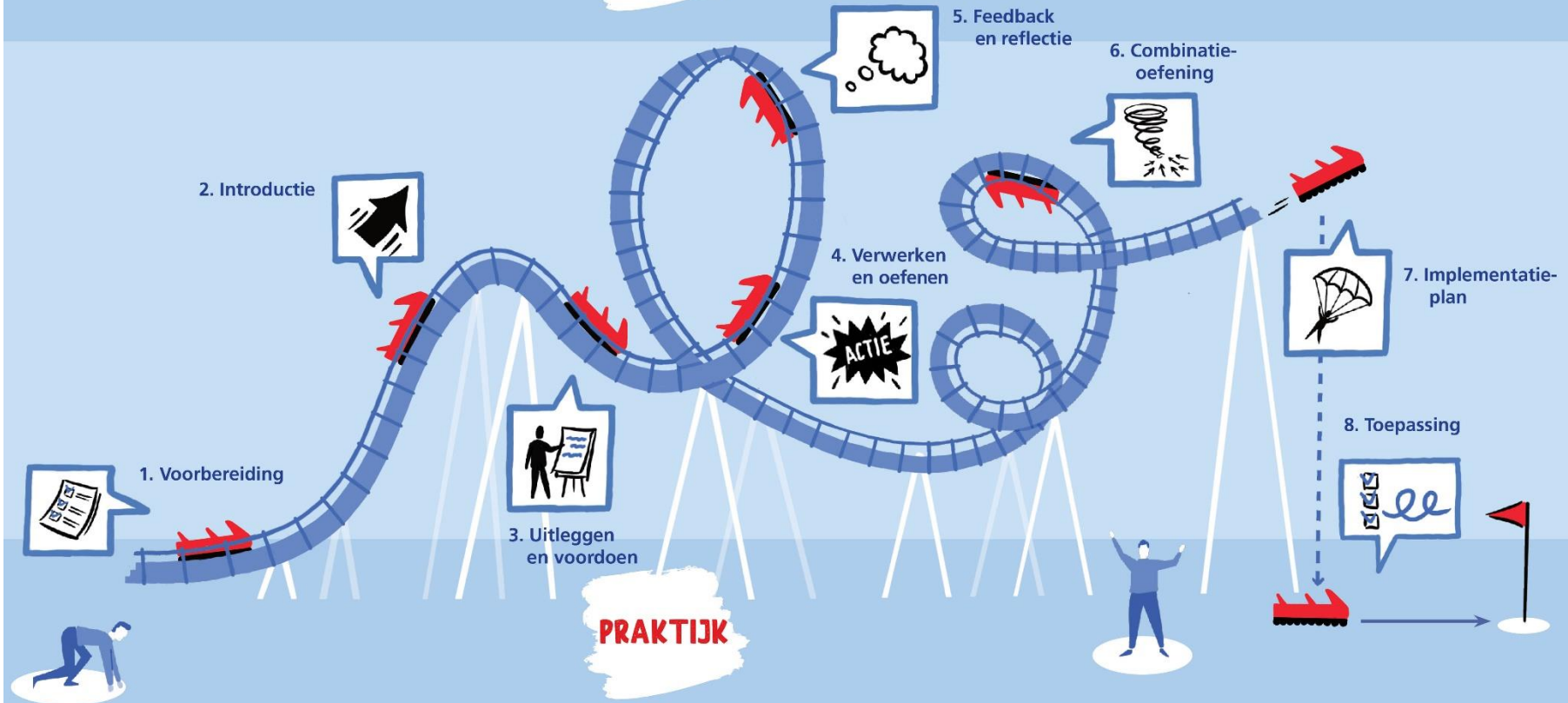


# DE TRAININGS ACHTBAAN

THEORIE



PRAKTIJK



Onderzoek



Selecteer



Ontwerp



Evalueer

Een achtbaan is leuk en spannend tegelijk. Net als een training. In een training zoek je samen met de deelnemers hun 'stretch-zone'. Je helpt ze om de grenzen van wat ze kunnen te verleggen. En als de training voorbij is, zijn de deelnemers trots op hun successen en gaan ze vol vertrouwen de praktijk weer in.



#### De voorbereiding

De deelnemers leren meer als ze zich voorbereid hebben. Een training begint al op het moment dat ze de eerste informatie over de training krijgen. Met kleine, nuttige opdrachten kun je de deelnemers enthousiast maken en ze helpen om straks zo veel mogelijk uit de training te halen.



#### De introductie

De achtbaanrit start niet meteen met een looping. Het treintje heeft eerst zwaartekracht nodig om snelheid te kunnen maken en rijdt daarom een zogenoemde liftheuvel op. De introductie heeft als doel dat de deelnemers zich veilig voelen, dat ze het nut inzien van de training en met gezonde spanning uitkijken naar wat er gaat komen. Voor zo'n introductie kun je allerlei werkvormen gebruiken, die je kunt afstemmen op het doel van de training en op de deelnemers die meedoen.



#### Uitleggen en voordoen

Je presenteert de theorie in kleine onderdelen, zodat de deelnemers die kunnen begrijpen en onthouden. Die theorie is geen doel op zich, maar een aanloop naar de oefening. In een training staat de theorie altijd in dienst van de praktijk. Die uitleg wordt extra duidelijk als je ook nog voorbeelden geeft of demonstraties laat zien.



#### Verwerken en oefenen

Na de uitleg is het tijd om de theorie te verwerken en ermee te oefenen. Want de deelnemers gaan de theorie pas echt begrijpen als ze er zelf mee aan de slag gaan. Je geeft ze kleine opdrachten waarmee ze de theorie nog beter gaan begrijpen en stapsgewijs kunnen toepassen. De deelnemers oefenen bijvoorbeeld een

communicatievaardigheid, oefenen met de functies van nieuwe software of beantwoorden inzichtvragen bij een casus.



#### Feedback en reflectie

Na de oefening kom je boven in de looping. Je neemt de tijd om samen met de deelnemers terug te kijken op de oefening. Ze krijgen van jou of van elkaar feedback op het resultaat van de oefening. De deelnemers hangen dan even stil, kijken terug en stellen vast wat ze geleerd hebben. Daarna kun je opnieuw een aanloop nemen naar de volgende oefenlooping.

De looping kun je meerdere keren herhalen. Iedere keer geef je weer nieuwe uitleg (3) waarna de deelnemers opnieuw gaan oefenen (4) en feedback krijgen en reflecteren (5). Iedere volgende looping gaat verder waar de vorige gestopt is. Zo kun je stap voor stap de deelnemers helpen om de theorie en de vaardigheden te begrijpen en toe te passen.



#### De combinatieoefening

Als de deelnemers een aantal oefenloopings hebben gehad, wordt het tijd voor de combinatieoefening waarin de onderdelen die eerder geoefend zijn samenkomen. Een kenmerk van de combinatieoefening is dat de deelnemers geen nieuwe theorie meer krijgen en dat de oefening zo realistisch mogelijk is. De combinatieoefening is vaak wat complexer dan de oefenlooping en lijkt op de praktijk van de deelnemers. Door een combinatieoefening verbind je eerder geleerde onderdelen met elkaar en vergroot je de kans dat de deelnemers straks in complexe praktijksituaties kunnen toepassen wat ze hebben geleerd.



#### Het implementatieplan

De Trainingsachtbaan heeft een bijzondere afloop: de deelnemers worden gelanceerd. Soms maken ze na een training een harde smak in de praktijk, die een stuk weerbarstiger blijkt te zijn dan ze dachten. Collega's en klanten werken ook niet altijd mee en een deelnemer valt zo weer terug in oude gedragspatronen. Je gebruikt de energie van de training om de deelnemers een

persoonlijk implementatieplan te laten maken. Daarvoor geef je ze een parachute mee waarmee ze veilig in de praktijk kunnen landen.



#### De toepassing

Het doel van de Trainingsachtbaan is een blijvende verandering ná de training, in de praktijk. De eerste dagen en weken na een training zijn cruciaal. Blijven de deelnemers oefenen? Lukt het hen om toe te passen wat ze hebben geleerd? Ook na de training kun je als trainer een grote rol spelen door goede toepassingsmogelijkheden te ontwerpen of begeleiding te bieden. Meestal heb je daar de hulp van de opdrachtgever bij nodig en natuurlijk de medewerking van de deelnemers zelf.

## 2.2 HET ONTWERPEN VAN EEN TRAINING

Iedere trainer is ook een beetje een ontwerper. Ook al hebben jouw onderwijskundige collega's het grote denkwerk voor jou gedaan, dan nog kun je jouw training aanpassen als dat nodig is. In de afgelopen jaren ben ik daarom steeds meer aandacht gaan besteden aan het ontwerpen van trainingen. De uitvoeringsvaardigheden van een trainer spelen in een training een grote rol, maar het ontwerp is de basis. Een werkvorm die niet goed aansluit bij de deelnemers, kun je niet repareren met goede communicatievaardigheden. De sleutel voor een goede training ligt bij het ontwerp. Of zoals een van mijn deelnemers eens tegen mij zei:

# 'JE KUNT PAS IMPROVISEREN ALS JE DE PARTITUUR KENT'

Bij het ontwerpen van een training doorloop je een aantal stappen. Deze stappen zie je terug in de zwarte iconen in de afbeelding.



#### Onderzoek wat je kunt trainen

Het ontwerpen van een training begint met goed onderzoek. Soms vraagt een opdrachtgever iets wat helemaal niet met een training op te lossen is. Soms blijken de deelnemers anders dan

de opdrachtgever naar het doel of naar de training te kijken. Het onderzoek van de trainer richt zich op de vraag van de opdrachtgever, de wensen van de deelnemers, de huidige situatie, de beschikbare theorie, de leermiddelen en andere faciliteiten. Het eindresultaat van dit onderzoek is dat je onder andere glasheldere gedragsdoelen hebt geformuleerd.



#### Selecteer de theorie en stel duidelijke doelen

Als deskundige vind je alles belangrijk en is de trainingstijd altijd te kort. Het is best een uitdaging om uit alle beschikbare theorie die onderdelen te kiezen die het meest zullen bijdragen aan het gedragsdoel dat je wilt bereiken. Kill your darlings. Ik heb een eenvoudige methode ontwikkeld om je daarbij te helpen.



#### Ontwerp de Trainingsachtbaan of het hele avonturenpark

Je kunt nu aan de slag met het ontwerpen van de Trainingsachtbaan. Misschien is een achtbaan niet genoeg en heb je een serie achtbanen nodig of nog andere attracties. Misschien gaat een combinatie van training en coaching wel veel meer opleveren dan alleen een training. Je kunt van een training een leertraject maken met nóg meer impact.



#### Evalueer het resultaat

Het evalueren van een training is méér dan het invullen van evaluatieformuliertje als je uit de achtbaan stapt. Het doel van een training is dat er daarna iets verandert in het gedrag van de deelnemers. De echte evaluatie vindt daarom plaats in de praktijk. Hoe gaaf is het als je dan kunt zien hoe de deelnemers toepassen wat ze geleerd hebben. En als dat toepassen nog niet goed lukt, kun je daarvan leren hoe je de training een volgende keer anders kunt aanpakken.

Na deze helicopterview op de Trainingsachtbaan zoomen we in de volgende hoofdstukken in op alle verschillende onderdelen.