

De boekenkast van Karin de Galan, energiek en gepassioneerd trainer



Karin de Galan is trainer in hart en nieren. Na jarenlange praktijkervaring heeft ze 'De Galan school voor training' van de grond af opgebouwd. Haar specialisatie is het trainen van trainers. Samen met een aantal freelancers dat aan haar verbonden is, biedt zij onder meer een vakopleiding voor trainers aan. Daarnaast brengt zij haar kennis en ervaring voor het voetlicht in haar boeken over trainen en coachen. De Galan is gedreven en energiek. Ze is niet bang nieuwe dingen te ondernemen die ze de moeite waard vindt en waar ze in gelooft. Haar recent verschenen boek *Lachen met lef* met bijbehorende dvd is hier een mooi voorbeeld van.

– DOOR ELINE CRIJNS – FOTOGRAFIE DIEDERIK DE KLERK

Trainingsschool

De school voor training van Karin de Galan is aan huis gevestigd. Wanneer ik haar daar ontmoet, verwacht ik half en half iets van een fysieke 'school' aan te treffen. De Galan zegt lachend: 'School voor training klinkt als een echt bedrijf, maar voor de trainingen die ik geef, huur ik elders ruimte. Coachen doe ik gewoon aan de keukentafel. 'Doe maar gewoon en laat jezelf zien' past ook bij provocatief coachen.' Haar werkkamer met boekenkast vinden we in ietwat onttakelde staat op zolder in verband met haar naderende verhuizing.

De Galan vertelt over het ontstaan van haar bedrijf: 'Ik ben heel klein begonnen. De eerste vakopleiding voor trainers die ik organiseerde, ging niet door wegens een gebrek aan aanmeldingen. Ik ben gewoon doorgegaan en de tweede keer lukte het wel. Zo is het balletje gaan rollen. Ik heb me gaandeweg gespecialiseerd in het trainen van trainers. Dat werkt heel goed. De deelnemers zijn tevreden en maken veel mond-tot-mondreclame. Mijn boeken helpen ook om te laten zien wat ik doe. Het gave van een eigen bedrijf is dat ik de dingen kan doen die ik echt graag wil doen. Wat ik vandaag bedenkt, kan ik morgen gaan doen. Al begin je in het klein met weinig deelnemers en verdien je er nog niets mee, je kunt als ondernemer blijven investeren als je het de moeite waard vindt en erin gelooft. Je hoeft niet meteen declarabel te zijn en targets te halen.'

De vakopleiding voor trainers is haar favoriete opleiding om te geven. Twaalf dagen trainers het ambacht van het trainersvak leren. 'Het koffertje op de foto heb ik van een groep cadeau gekregen aan het eind van de training. Het is een EHBO-koffertje met daarin allerlei symbolische cadeautjes: een zwart schaap, een zakdoekje met geborduurde tekst 'Karins doekje voor het bloeden', een kompas, et cetera. De vakopleiding is belangrijk, want uiteindelijk kun je trainen niet leren uit een boek. Je leert het vak door als trainer veel vlieguren te maken. Idealiter hebben deelnemers een paar jaar praktijkervaring voordat ze beginnen aan de vakopleiding. Ze zijn dan van hun beginnersangsten af en hebben een heleboel werkvormen tot hun beschikking. Dan kun je het beste de didactische basis leggen.'

Schrijven

De Galan heeft inmiddels vier goedverkopende boeken op haar naam staan. Haar schrijverschap is spontaan ontstaan. De Galan vertelt: 'Ik ben begonnen met schrijven doordat mijn jongste dochter niet aan de fles wilde. Daardoor zat ik na mijn verlof een maand langer thuis. Dat vond ik zo saai, dat ik dacht: laat ik maar proberen een boek te schrijven. Ik dacht aanvankelijk nog dat schrijven heel ingewikkeld was, maar een vriendin van mij had net een boek gepubliceerd. Toen kwam schrijven opeens dichtbij en bedacht ik dat je zoiets dus gewoon kon doen. Ik nam me voor om het

een week lang te proberen, twee uur per dag als mijn dochter sliep. Ik trainde toen een jaar of vijftien en ging gewoon eens kijken wat ik daarover op papier kon zetten. Er was in die tijd maar één boek voor trainers, *Training als beroep* van Frank Oomkes. Het tweede deel is geweldig: een verzameling communicatiemodellen uitgewerkt in trainingsmodules. Deel 1 gaat over 'trainingstheorie' en vond ik vrij theoretisch. Ik miste een praktisch boek dat uitlegt hoe je eigenlijk moet trainen. Toen ik twee hoofdstukken af had, heb ik met hartkloppingen een uitgever gebeld. Ik kwam bij Pearson terecht omdat ik zoiets als *Trainen voor Dummies* wilde gaan schrijven. De uitgever was enthousiast en zei dat ik goed kon schrijven. Dat had nog nooit iemand tegen me gezegd! Weten dat het boek uitgegeven zou worden, was vervolgens een goede stok achter de deur om het ook af te maken.'

'Na mijn eerste boek dacht ik dat het daarbij zou blijven. Maar toen liet ik na een paar jaar een afstudeerder een lezersonderzoek uitvoeren naar wat lezers van het boek vonden. Ik wilde weten of ervaren en beginnende trainers er verschillende dingen van vonden. Wat ze beide misten, was een stap voor stap plan om een training te ontwerpen. Zo is mijn tweede boek over het ontwerpen van trainingen ontstaan en daaruit is ook een nieuw didactisch model voortgekomen. Vervolgens heb ik een simpeler versie van dit boek gemaakt voor een andere doelgroep, namelijk mensen met vakinhoudelijke expertise die trainen als tweede beroep hebben.'

'SOMS ZIT IK MISSELIJK VAN TEGENZIN ACHTER DE COMPUTER.'

'Vanwege de kinderen en de drukte die de school voor training met zich meebrengt, moet ik tijd blokken om te schrijven. Dat zijn vaak korte blokken van twee uur. In een zomervakantie waarin we niet weggaan bijvoorbeeld, reserveer ik elke ochtend twee uur om te schrijven. Met de keukenwekker erbij moet ik dan twee uur boven zitten. Soms zit ik misselijk van tegenzin achter de computer, omdat ik niet weet wat ik moet schrijven. Maar ik heb maar twee uur, dus ik moet blijven zitten. Als ik vastzit, ga ik hardop praten alsof er een groep luistert en dan gaat het vaak weer. Op een gegeven moment kom ik dan altijd wel in een flow en dan is schrijven het leukste wat er is. In korte tijd kan ik er een hoop uitgooien, wat dat betreft ben ik wel een pieker. Na zo'n piek vind ik het ook fijn om weer wat anders te gaan doen. Dan gaat het proces wel door en ben ik er op de achtergrond nog wel over aan het peinen.'

Provocatief coachen

Met het nieuwste boek van De Galan over provocatief coachen is zij in meerdere opzichten voor zichzelf een andere weg ingeslagen. Het boek gaat niet over trainen, maar over coachen; ze heeft het niet alleen geschreven, maar samen met Anneke Dekkers; het is niet alleen een boek, maar ook een dvd. Karin licht deze veranderingen toe: 'Coachen deed ik altijd al naast trainen, maar ik begon het op een gegeven moment saai te vinden. Tot ik stuitte op *Provocative therapy* van Frank Farrelly. Dat boek vond ik geweldig, een eye-opener, het bracht me echt van mijn stuk. Ik voelde meteen dat dit dé manier is: met humor en warmte echt contact maken. Ik vond het ook bij mij passen. Thuis hou ik erg van lachen, maar werk was altijd serieus. Toen ik de jaaropleiding provocatief coachen

SCHRIJVER

Karin de Galan, trainer, coach, ondernemer en schrijver.

BOEKEN

Trainen, een praktijkgids (Pearson Education, 2003), Trainingen ontwerpen (Pearson Education, 2007), Van deskundige naar trainer (Pearson Education, 2008), Lachen met lef, provocatief coachen (Pearson Education, 2009).

BOEKENKAST

3 Lundia boekenkasten in haar werkkamer.

AANTAL METER BOEKENPLANK

5 meter managementboeken, trainingsboeken en boeken over adviseren en coachen. Daarnaast 5 meter fictie. 'Ik hou van thrillers, kinderboeken en boeken over het echte leven.'

PERCENTAGE GELEZEN

'Vrijwel allemaal.'

TYPE LEZER

'Heel snel en ongeduldig.'

TYPE SCHRIJVER

'Snel, praktisch, in gewone mensentaal; een combinatie van quick en dirty en de bereidheid om het vervolgens vijf keer over de kop te halen.'

BESTE BOEKEN

Training als beroep, 2a en 2b (Frank Oomkes), Provocative therapy (Frank Farrelly, Jeff Brandsma), Alles wat je aandacht geeft, groeit (Cora Smit).

INSPIRERENDE AUTEURS

Simone de Beauvoir, Theo Hijssen.

OUDSTE BOEK

Het door mijn opa, Cor de Galan, geschreven boek Onze ambachtsschooljeugd en haar problemen.'

LEZEN IS VOOR MIJ...

'Ultieme ontspanning; tot mezelf komen.'

SCHRIJVEN IS VOOR MIJ...

'Expressie: mezelf stimuleren om wat ik denk expliciet en logisch te maken. Het is heel bevredigend als het op papier staat, maar afschuwelijk als het niet lukt.'

ontdekte, heb ik me meteen opgegeven. Het bleek een moeilijke techniek om te leren. Je moet iemand volledig in zijn waarde laten, ook al doet hij het anders dan jij zou doen. Je moet je helemaal inleven in iemand en tegelijk behoorlijk harde dingen zeggen of gek doen.'

'Na de opleiding had ik de smaak te pakken en ben ik zelf workshops gaan geven over provocatief coachen. Dat was ontzettend nieuw, hot en sexy, iedereen wilde het leren. Samen met Anneke Dekkers, die ik kende van de opleiding, ontstond het stoutmoedige idee om zelf een opleiding provocatief coachen te gaan geven. Ik vond het leuk om uit te dokteren hoe je mensen dat nou leert. Provocatief coachen moet je zien, zo is ook het idee voor de dvd ontstaan. Op de dvd zie je verschillende scènes waarin technieken van provocatief coachen worden toegepast. Je ziet echte coaches met echte klanten. De scènes zijn niet gespeeld en verlopen niet volgens een vooraf bepaald script; dan zou je de authenticiteit en geloofwaardigheid ervan verliezen. Het kenmerk van provocatief coachen is dat de gecoachte eerst in verwarring wordt gebracht. Het effect daarvan komt pas later. Het resultaat is verbluffend, mensen veranderen er zo door. Het is een hele krachtige spiegel. Als je om jezelf lacht, is dat een heel mooi, luchtig anker om het anders te gaan doen.'

'JE MOET MENSEN INSPIREREN VANUIT DE INHOUD, DE WERKVORM DOET ER DAN NIET ZOVEEL TOE.'

Contact maken

De boekenkast op de werkkamer van De Galan weerspiegelt haar vakgebied en de ontwikkeling die zij daarin heeft doorgemaakt. De plank managementboeken over uiteenlopende onderwerpen gebruikte ze in het verleden om training te geven aan managers over onderwerpen als conflicthantering. Verder is er een boekenplank met boeken over adviseren en coachen en de resterende planken zijn gevuld met boeken over trainen. 'Ik houd niet alle nieuw uitgekomen managementboeken bij, alleen de boeken over trainen en aanverwante onderwerpen. Dat zijn er niet veel, het is echt een niche. Leuke boeken vond ik bijvoorbeeld de

Plakfactor van Dan Heath en Chip Heath en *Het groot werkvormenboek* van Sasja Dirkse-Hulscher en Angela Talen. Bij werkvormenboeken vind ik het belangrijk dat inhoud en werkvormen aan elkaar gekoppeld zijn. Het is mijn overtuiging dat je mensen moet inspireren vanuit de inhoud, de vorm doet er dan niet zoveel toe. De teneur van veel Amerikaanse boeken over trainen is dat trainingen niet leuk zijn, maar dat de boodschap van een bedrijf nu eenmaal overgebracht moet worden. De idee is dat je de boodschap dan naar binnen laat glijden met leuke werkvormen. Dus, leuke teams vormen, een groepsyell verzinnen, dat soort dingen. Ik denk dat de inspiratie uit de inhoud moet komen.'

Volgens De Galan is haar boekenkast een typering van haarzelf: 'Niet heel erg netjes, een zootje eigenlijk. En ik ben niet zo'n theoreticus, dan zou ik veel meer boeken hebben. Ik probeer dingen liever zelf uit in trainingen.' Hoewel De Galan meer een doener is, houdt ze wel erg van lezen. 'Een uur lezen per dag heb ik wel nodig om blij te worden. Ik heb de rust ervan nodig, als ik langere tijd niet lees word ik ongelukkig. Voor m'n lol lees ik vooral fictie. Ik houd met name van boeken over het echte leven met een flinke portie verdriet, maar dan niet met te veel effect beschreven. Het adagium *show don't tell* vind ik mooi in boeken. Enige uitdaging voor de lezer mag wel. Een boek dat ik als tiener heel vaak gelezen heb is *Verbroken stilte* van Barry Neil Kaufman. Het gaat over de genezing van een autistisch kind in een tijd dat de oorzaak van autisme nog gelegd werd bij ijskastmoeders. In dit waargebeurde verhaal dachten de ouders 'Als jij niet naar onze wereld kan komen, komen wij wel naar die van jou'. Ze zorgden ervoor dat er altijd iemand bij het kind was die zijn gedrag kopieerde. Zo kregen ze gaandeweg contact en is het jongetje helemaal uit zijn schulp gekropen. Contact maken, iemand helemaal zichzelf laten zijn, dan is er pas ruimte voor verandering en leren. Dat geldt ook voor trainen en coachen. Nu snap ik waarom ik dat toen zo'n interessant boek vond en erdoor werd geraakt.' •

Eline Crijns adviseert en begeleidt organisaties en auteurs(teams) die een (non-fictie) publicatie willen realiseren door conceptontwikkeling, schrijfcoaching, eindredactie en het zoeken naar een uitgever. www.crijnsuitgeefprojecten.nl