

DOOR BERTY SCHAAP

Het koffertje van de trainer/coach...

Als trainer of coach moet je heel wat kunnen. Je staat een paar dagen voor een groep mensen die graag wat van je willen leren. Of je begeleidt een aantal maanden iemand die samen met jou wil werken aan lastige zaken die hem of haar blokkeren optimaal te leven en te werken.

Wat het ook is, iedere trainer heeft zo zijn werkvormen en materiaal waar hij het liefst mee werkt. Het kan heel inspirerend zijn om eens te kijken hoe een ander het aanpakt. Daarom vragen wij trainers en coaches in deze rubriek te vertellen wat er zoal in hun koffertje zit. Deze keer het koffertje van Karin de Galan:

WIE BEN JE EN WAT DOE JE?

'Ik ben Karin de Galan en geef ongeveer twintig jaar trainingen. Ik heb allerlei verschillende trainingen gegeven: van didactiek aan studenten tot leidinggeven aan managers, van onderhandelen aan vakbondsleden tot 'werken met de drama-driehoek' voor adviseurs. Intussen ben ik gespecialiseerd in het trainen van trainers en vorm ik samen met zeven andere trainers de *Galan school voor training*. Onze passie is het ambacht van het trainen: als je dat beheerst, is een training veel makkelijker te geven én veel effectiever.

Ik vind trainen na 20 jaar nog steeds het meest bevredigende vak dat ik ken. Inmiddels komt



schrijven op een goede tweede plaats. Elke dag twee uur achter de computer zitten en flink opschieten met een boek geeft me ook erg veel voldoening!

WAT IS JOUW FAVORIETE BOEK OF PRODUCT OM MEE TE WERKEN?

'Ik werk graag met boeken die modellen geven die ik herken in de praktijk. Als ze geen praktische tips bevatten, vertaal ik ze zelf naar checklisten voor trainers. De waaiers van Thema vind ik briljant - dat idee heb ik overgenomen voor één van mijn eigen boeken. Trainers kunnen er meteen mee aan de slag. Ik gebruik vaak de waaiers *RET op een rijtje* en *Actie is reactie*, met de Roos van Leary.'

WELK INSTRUMENT HEEFT JE HET MEEST VERRAST?

'De laatste jaren gebruik ik ook graag fragmenten van tv-programma's: geen gespeelde situaties maar dingen die gewoon gebeuren. Die zijn heel effectief omdat ze echt zijn. Zo gebruik ik een fragment uit *Smaken verschillen* dat laat zien hoe zwarte schapen en informele leiders ontstaan. En ik heb laatst een fragment gebruikt waarin Matthijs van Nieuwkerk Mies Bouwman interviewt. Aan de hand daarvan leerde de groep hoe ze ook toppers als Matthijs van Nieuwkerk kunnen verleiden om te leren. Zulke fragmenten zijn verbazingwekkend gemakkelijk te krijgen. Als je ze zelf niet hebt opgenomen, kun je gewoon een oproep plaatsen op Marktplaats. Mijn vraag om een dvd met het fragment van Matthijs van Nieuwkerk leverde binnen een uur vier reacties op.'

HEB JE EEN TIP VOOR ANDERE TRAINERS?

'Mijn eerste tip: durf te leren. Trainen is een vak waarin je nooit uitgeleerd bent. Wat me erg geïnspireerd heeft, is een onderzoek waarin topschaatsers vergeleken werden met gewone schaatsers. De vraag was: wie valt het meest tijdens een training? Dat bleken de topschaatsers te zijn. Zij proberen elke keer nieuwe dingen uit en verleggen zo hun grenzen. Dus fouten maken is niet erg, het is juist een teken dat je durft te leren.'

Mijn tweede tip: let op je energie. Trainen is ook een vorm van topsport. Dus plan jezelf niet te vol en neem de tijd om uit te rusten. Dan blijft het vak boeien en vreet het je niet op.'

WAT MAG ER NOOIT ONTBREKEN IN JOUW TRAINERS-KOFFERTJE

'Dikke stiften voor op de flapover. Ik gebruik Edding 850, twee keer zo dik als normale flapover stiften en ik vind ze heerlijk.'

WAT VIND JE HET MEEST BIJZONDERE AAN HET BOEK *RET IN ACTIE*?

'Het maakt van de RET een praktische trainingstool. Zulke tools hadden we al volop voor modellen over allerlei vaardigheden, maar nu dus ook voor een model rond het innerlijk van mensen. En dat voegt echt wat toe, zeker bij langere vaardigheidstrainingen.'

Wil je Karin de Galan en haar collega's in actie zien? Op www.schoolvoortraining.nl kun je nu acht korte filmpjes bekijken met fragmenten uit hun trainingen.

In Nederland neemt het belang van de RET in training en coaching van werkende mensen nog steeds toe. Het is een methode om meer sturing te geven aan je emotionele reactie op gebeurtenissen die je overkomen. RET geeft je een handzaam, eenvoudig didactisch model met een concreet stappenplan dat veel deelnemers zal aanspreken.



RET in actie

Roderik Bender en Alice Zandbergen

96 blz. | € 22,50 | ISBN 90 978 5871 300 1