

Overzicht onderwerpen Trainersopleiding

Onderwerp	Buiten de bijeenkomsten		In de bijeenkomsten vooral:		
	Zelfstudie	Opdrachten	Bespreken	Ervaren	Oefenen
Visie op trainen	X		X		
De Trainingsachtbaan	X				X
Onderzoek	X	X	X		
Drie soorten doelen	X	X			X
Vorbereidingsopdrachten	X	X		X	
Introductiewerkvormen	X	X			X
Verwerken en oefenen	X	X			X
Combinatieoefening	X	X	X		
Implementatieplan	X			X	
Toepassingsopdrachten	X		X		
Evalueren van trainingen	X		X		
Blended trajecten	X		X		
Onlinetools en werkvormen	X	X			X
Tekenen					X
Interactie begeleiden	X				X
Weerstand opvangen	X	X			X
Coachen in trainingen					X
Groepsdynamiek beïnvloeden					X
Uitleggen en voordoen	X	X			X
Feedback geven	X				X
Reflectie stimuleren	X			X	

Zelfstudie: Je leest een artikel of deel van een boek. Of je bekijkt een filmpje.

Opdrachten: je gaat aan de slag met een opdracht. Meestal zijn dit ontwerp opdrachten.

Bespreken: Je krijgt uitleg en daar gaan we over in gesprek. De toepassing is verder aan jou.

Ervaren: Je ervaart hoe dit in onze cursus gaat en vertaalt dit zelf naar jouw trainingen.

Oefenen: Je oefent in de bijeenkomst met het toepassen van dit onderwerp.

De onderwerpen boven de streep zijn onderwerpen die vooral te maken hebben met het ontwerpen van trainingen. De onderwerpen onder de streep zijn uitvoeringsvaardigheden. Dat zijn vaardigheden die jij laat zien als je voor de groep staat.

In de Trainersopleiding werken we niet één voor één alle onderwerpen in een logische volgorde af. Dat heeft naast praktische redenen vooral te maken met de vaardigheids-leerlijnen. De belangrijkste vaardigheden zoals uitleggen, interactie begeleiden en reageren op weerstand introduceer ik al vroeg in de cursus en herhalen en verdiepen we daarna enkele keren.

Planning onderwerpen

Belangrijk: deze planning is niet in beton gegoten. Tijdens de uitvoering kan de volgorde aangepast worden en worden onderwerpen soms toegevoegd, verplaatst, verlengd of ingekort.

1	Locatie	Visie op trainen De Trainingsachtbaan - overzicht
2	Online	Onderzoek Drie soorten doelen
3	Online	Uitleggen
4	Online	Introductiewerkvormen (1) Weerstand ervaren (1)
5	Locatie	Introductiewerkvormen (2) Weerstand opvangen (2) Verwerkingsopdrachten en deeloefeningen Tekenen voor trainers
6	Locatie	Implementatieplan Toepassingsopdrachten Voordoelen (demonstraties) Interactie begeleiden – basistechnieken (1) Weerstand ombuigen (3)
7	Online	Onlinetools en onlinewerkvormen Blended trajecten
8	Online	Online minitrainingen
9	Locatie	Interactie begeleiden – lastige situaties (2) Groepsdynamiek beïnvloeden Feedback geven Evalueren van trainingen
10	Locatie	De trainer als coach Helpt minitrainingen (1)
11	Locatie	Helpt minitrainingen (2) Afsluitende werkvormen
12	Locatie	Examendag

Buddygroep

In de cursus vormen we buddygroepen van 2-4 deelnemers. Jouw buddy's kunnen van grote betekenis zijn voor het plezier en succes in deze cursus. Suggesties voor het meest effectief gebruik van de buddygroepen:

- ✓ Neem de tijd om elkaar wat beter te leren kennen. Dat helpt bij de samenwerking.
- ✓ Maak een appgroep aan voor snelle communicatie.
- ✓ Plan steeds ongeveer een week voor een cursusbijeenkomst een online bijeenkomst.
- ✓ Deel ontwerp opdrachten met elkaar en geef elkaar feedback.
- ✓ Oefen in je buddygroep onderdelen van de minitrainingen voordat je die met de grote groep gaat uitvoeren.

Stop je er samen meer energie in, dan haal je er ook meer energie en rendement uit. Het is wel belangrijk dat je de verwachtingen op dat punt afstemt op elkaar en eventueel voor een andere buddygroep kiest als de één heel veel samen wil doen en de ander liever alleen werkt.