



## De zeven competenties van een sprankelende en effectieve trainer

Iedere trainer heeft eigen unieke talenten en kwaliteiten. Onderstaand vind je ons overzicht van 7 competenties voor 'een sprankelende en effectieve trainer'. Tijdens de trainersopleiding van De Witte en de Zwarte Zwaan gebruiken we dit overzicht om onze trainers in opleiding te prikkelen en te laten reflecteren op de competenties die zij reeds bezitten. Met een waarderende blik laten we de trainers naar zichzelf én naar hun deelnemers kijken. We gebruiken deze 7 competenties dus niet als keurslijf, maar als groeimodel. Wat gaat goed en wat behoeft (meer) aandacht?

Als trainer besluit je zelf aan welke competenties je wanneer gaat werken. Binnen de persoonlijke begeleiding of supervisie reflecteer je als trainer op je vorderingen. Na de opleiding groei je als trainer door, en kun je aangeven wat je daarbij nodig hebt om je blijvend te ontwikkelen. Zo blijf je in contact met je eigen drijfveren en je eigen creativiteit en ben je een inspirerend voorbeeld voor anderen om te leren en te veranderen!

### De trainer:

#### ❖ *1. Heeft een waarderende grondhouding*

- Is zich bewust van eigen talenten, expertise en kwaliteiten als trainer en kan deze inzetten t.b.v. het individu, de groep of de training
- Is nieuwsgierig naar onderlinge verschillen en kan deze waarderen
- Kan eigen lichaamstaal, houding en stem gebruiken en zo nodig aanpassen
- Kan (zelf)compassie beoefenen
- Heeft oog voor omgevingscontexten, zoals organisatiecontext
- Kan open communiceren over de eigen behoeften, missie en drijfveren
- Kan mindful aanwezig zijn tijdens, voor en na de training

## ❖ 2. *Is een kunstenaar in het omgaan met groepsdynamica*

- Kan een veilige en inclusieve sfeer in de groep creëren
- Heeft kennis van fasen in groepen en stemt de eigen trainersstijl hierop af
- Kan eigen 'macht' als trainer beheren in de onderlinge interactie en heeft oog voor invloed en machtsverdeling in de groep
- Kan omgaan met diversiteit in de groep, qua gender(verschillen), etnische achtergronden etc.
- Kan (onderlinge) wrijvingen bespreekbaar maken
- Heeft oog voor de verschillende rollen van individuen in een groep en kan deze kundig beïnvloeden ten gunste van de groep c.q. trainingsdoelen
- Onderzoekt de eigen rol als trainer in de groep en maakt deze zo nodig bespreekbaar

## ❖ 3. *Ontmoet en empowert elke individuele deelnemer*

*Bijvoorbeeld:*

- Heeft oog voor de brede diversiteit van **elk** individu met zijn/ haar eigen (etnische) achtergrond, normen, waarden, kennis, talenten, etc.
- Kan mindful contact maken en luisteren naar de deelnemer
- Sluit aan op talenten en krachten van de deelnemer (empowerment)
- Kan verschillende gesprekstechnieken toepassen (zoals aansluiten en volgen, open (door)vragen, reflectieve vragen stellen, samenvatten, focussen, geweldloze communicatie)
- Durft tijdig en in gepaste mate te confronteren
- Kan deelnemer passende leeruitdaging(en) bieden
- Kan (eigen) gevoelens en emoties benoemen en evt. ruimte geven
- Is sensitief en zorgvuldig in de (schriftelijke) communicatie voor, tijdens en na de training

#### ❖ **4. Is een didactisch tovenaard en inspirator**

*Bijvoorbeeld:*

- Kan theorie helder en op creatieve, eigen wijze overdragen
- Kan leerdoelen evalueren om te toetsen in hoeverre deze (per deelnemer) zijn behaald
- Kan aansluiten op de verschillende leervoorkeuren en (opleidings)niveaus in een groep
- Kan creatieve, activerende werkvormen gebruiken die passen bij de leerdoelen van de training
- Kan gebruik maken van e-learning, via vb videopresentatie kennis overdragen
- Kan samenwerken met co-trainer en trainingsacteur
- Kan een rollenspel methodisch begeleiden
- Kan lichaamsgerichte oefeningen inzetten
- Heeft kennis van diverse visies op leren en veranderen (zoals Appreciative Inquiry, diversiteitsdenken, systemisch denken, processen bij organisatieveranderingen)
- Kan eigen visie op leren en veranderen stevig ver(ant)woorden

#### ❖ **5. Is een kundig trainingsontwerper**

*Bijvoorbeeld:*

- Kan een gedegen, creatief en vernieuwend trainingsontwerp maken
- Hanteert een logische en goed opgebouwd trainingsontwerp (evt gebruikmakend van de 5V's: verkennen, verdiepen, verbreden, verankeren en verrijken)
- Kan veranderkundige- en leermodellen toepassen op het eigen trainingsontwerp
- Houdt rekening met (organisatie)context en relevante maatschappelijke contexten in het trainingsontwerp
- Formuleert haalbare en positieve leerdoelen voor de deelnemers en maakt daarin onderscheid tussen: kennis, vaardigheden en houdingsaspecten
- Houdt in het trainingsontwerp rekening met diverse leervoorkeuren
- Gebruikt (eigen) activerende werkvormen en zorgt voor voldoende afwisseling en verrassing voor de deelnemers
- Integreert in het ontwerp een goede transfer van de training naar de praktijk van de deelnemer
- Beschrijft de benodigde facilitering (tijd, ruimte, materialen etc.) passend bij het trainingsontwerp
- Formuleert op welke wijze de leerdoelen van de training worden geëvalueerd met de deelnemers en met de opdrachtgever

## ❖ 6. *Is ondernemend, verbindend en vernieuwend*

*Bijvoorbeeld:*

- Kan eigen netwerken inzetten en opbouwen t.b.v. de eigen trainingen
- Kan een waarde/belang match maken tussen vraag van (potentiële) opdrachtgever en de aangeboden training
- Kan relevante ontwikkelingen binnen (de eigen) organisatie(s) en relevante maatschappelijke ontwikkelingen vertalen naar trainingsconcept(en)
- Kan een goed acquisitiesgesprek voeren met potentiële opdrachtgever en de juiste, verhelderende vragen stellen
- Kan een heldere vraag van de opdrachtgever boven tafel krijgen
- Kan in een offerte een duidelijk en aansluitend trainingsaanbod doen (waarbij er rekening wordt gehouden of training wel het antwoord op de vraag is)
- Kan samenwerken met andere disciplines om de training te versterken (vb fotograaf, modestylist, kickbokser etc.)

## ❖ 7. *Kan zinnige zelfreflectie toepassen*

*Bijvoorbeeld:*

- Kent eigen (unieke) kwaliteiten en valkuilen als trainer en kan deze hanteren
- Kan reflecteren op de eigen socialisatie en drijfveren en de relatie leggen met de eigen missie als trainer
- Kan reflecteren op eigen invloed als trainer op individuele deelnemers of op de groep als geheel en naar aanleiding hiervan het eigen gedrag aanpassen
- Kan reflecteren op de eigen wijze van leren (leervoorkeuren)
- Durft feedback te vragen van deelnemers, opdrachtgever en collega's en kan deze benutten voor de eigen ontwikkeling
- Kan aangeven wat de eigen ontwikkelpunten zijn en hoe hij/ zij hieraan wil (blijven) werken (doorgroeibekwaamheid)

---

## Over de Witte en de Zwarte Zwaan

De Witte en de Zwarte Zwaan (opgericht door Wiepke de Heij) biedt (online) training, coaching en supervisie voor de professionele én persoonlijke ontwikkeling van individuen, teams en organisaties. Vanaf 2017 biedt de Witte en de Zwarte Zwaan een trainersopleiding (Post-Hbo) aan. Onze trainers zijn geregistreerd bij het Centrum voor Kort Beroepsonderwijs (CRKBO).



---

## Over de hoofdtrainer Wiepke de Heij (1980)

“Tijdens mijn opleiding Pedagogiek kwam ik in aanraking met persoonsgerichte trainingen en dit had meteen mijn belangstelling. Wat een geweldige manier van leren! In 2002 werd ik docent/ trainer bij een Hbo pedagogiek opleiding en in 2007 zette ik een eigen bedrijf op waarbinnen ik diverse doelgroepen trainde en trainingen ontwikkelde. Nog steeds heb ik een passie voor trainen. In de afgelopen 15 jaar heb ik ontzettend veel groepen op zeer uiteenlopende onderwerpen getraind. Graag geef ik, in samenwerking met leuke en deskundige gasttrainers, mijn kennis en ervaring door in mijn eigen trainersopleiding van De Witte en de Zwarte Zwaan!”

