

# Nieuw! Nu nog minder Kolb

## Karin de Galan over Trainingen ontwerpen

**Pijn doet leren. Leren doet pijn. Met deze twee stellingen start het nieuwe en tweede boek van Karin de Galan: Trainingen ontwerpen. Een praktische hulp bij het ontwerpen en uitvoeren van trainingen in de dagelijkse praktijk. Voor O&O is het verschijnen van dit boek de aanleiding voor een interview met Karin de Galan. Wij zijn benieuwd naar haar visie op het vak van trainer, naar haar beweegredenen voor dit tweede boek, en naar de pijn van De Galan zelf.**

Tekst Judith Wagter & Agnes van der Linden

**K**arin de Galan is min of meer toevallig in het trainersvak terechtgekomen. Tijdens haar studie aan de Landbouwwuniversiteit in Wageningen werd zij cursusleider en daar merkte ze hoe leuk zij het vond om mensen iets te leren. Vanuit dat plezier is De Galan zich verder in het vak van trainer gaan verdiepen. Zij ging als trainer aan de slag en was steeds op zoek naar antwoorden op de vraag 'wat werkt bij deze groep en waarom'. Veel heeft zij zelf 'uitgevonden'. Tijdens haar studie koos ze onderwijskunde als bijvak. Maar in dat vak vond ze lang niet alle antwoorden op de vragen die zij als startende trainer had.

### Praktische hulp voor trainers

Veel mensen rollen, net als De Galan, in het trainersvak vanuit inhoudelijke deskundigheid. Ze hebben veel verstand van X en willen die kennis graag overbrengen op anderen. En of dat nu mensen zijn met een alfa- of bèta-achtergrond, iedereen die start met trainen merkt al vrij snel dat inhoudelijke deskundigheid absoluut geen garantie biedt voor succes. Volgens De Galan heb je als trainer drie dingen nodig:

- Je moet inhoudelijk deskundig zijn. Je kunt immers geen inhoud overdragen aan deelnemers als je die inhoud zelf niet goed doorleefd hebt.
- Je moet een sterke persoonlijkheid zijn. Een belangrijk deel van het succes van de training schuilt in het contact kunnen maken met de groep. Dat lukt volgens De Galan alleen als je als trainer in staat bent om ook contact te maken met jezelf. En jezelf in de training durft te laten zien.
- Daarnaast moet de trainer ook over didactische capacitei-

ten beschikken. Een trainer moet goed weten hoe mensen leren en hoe je als trainer dat leerproces kunt sturen en faciliteren.

Omdat Karin de Galan als trainer zelf geen praktisch boek over trainen kon vinden, heeft zij in 2002 zelf een boek geschreven: *Trainen, een praktijkgids*. Het boek werd een succes onder trainers en De Galan hoorde veel lovende woorden. Omdat ze zich afvroeg of er toch nog wat te verbeteren viel, liet De Galan een lezersonderzoek onder trainers uitvoeren. Toen bleek dat ervaren én beginnende trainers unaniem behoefte hadden aan een stap-voor-stap handleiding die ondersteunt bij het ontwerpen van een training. En dat werd haar tweede boek: *Trainingen ontwerpen*.

## Het succes van een training is voor een groot deel van tevoren te plannen

Dat is ook de 'pijn en het verlangen' van De Galan zelf die aan dit boek ten grondslag ligt. 'Ik heb het geschreven voor al die trainers die ontzettend veel tijd steken in het ontwerpen van een doeltreffende training. En voor trainers die zich afvragen 'leren ze nou wel wat?' Ik zie mensen worstelen met de vraag 'hoe zorg ik dat de inhoud nu echt binnenkomt bij mijn deelnemers, zodat er iets gebeurt?' Karin de Galan wil trainers

helpen bij die pijn. 'Sommige trainers hebben gewoon nooit geleerd om leerprocessen te ontwerpen en te trainen.'

### Trainingen ontwerpen

De Galan richt zich in haar boek vooral op de didactische component van het trainersvak. In de inleiding schrijft ze: 'Het aardige is dat je het succes van een training voor een groot deel van tevoren kunt plannen. Door goed na te denken over de vragen van je groep en een programma te maken waarin je ze leert wat ze nodig hebben. En door wellicht ook oefeningen in te bouwen waarmee je ze verleidt tot leren.'

Op zichzelf is het niet opzienbarend, wat Karin de Galan hier beweert. Maar deze zinnen bevatten volgens De Galan wel de kern van het ambacht van de trainer. En tevens de kern van het boek van De Galan. Het boek kent drie componenten:

1. doen: denk na over de vragen van de groep en maak een programma
2. kunnen: zorg dat ze daarna de dingen kunnen die ze nodig hebben
3. willen: sommige deelnemers willen graag leren, die laat je leren, anderen moeten eerst verleid worden.

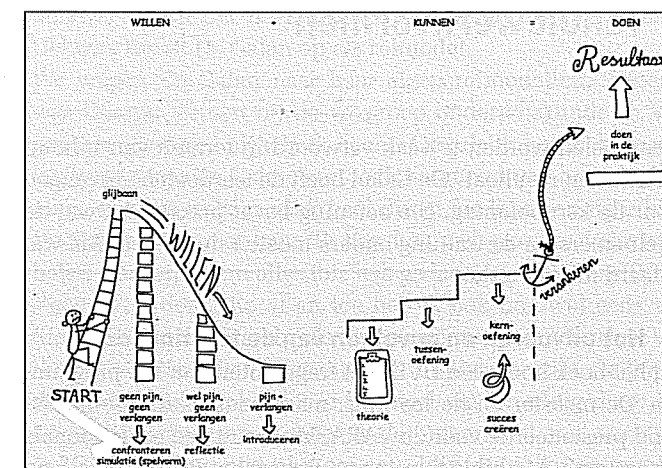
Het boek van De Galan is absoluut niet wetenschappelijk. Ze heeft het in stappen geschreven. Het is haar theorie en misschien blijkt het straks voor anderen wel niet te werken.

## Pijn brengt je naar de kern

Het complete plaatje van de glijbaan, waarin alles met elkaar wordt verbonden, kwam pas later. Die ingeving kreeg zij heel plotseling: in de speeltuin met haar kinderen. 'Ik had mezelf een week vrij gegeven van het boek en ineens zag ik de glijbaan voor me, met de begrippen pijn en verlangen.'

### Het verkennen van de vraag: willen

In *Trainingen ontwerpen* gaat De Galan er vanuit dat 'pijn en



Figuur 1. Willen + kunnen = doen



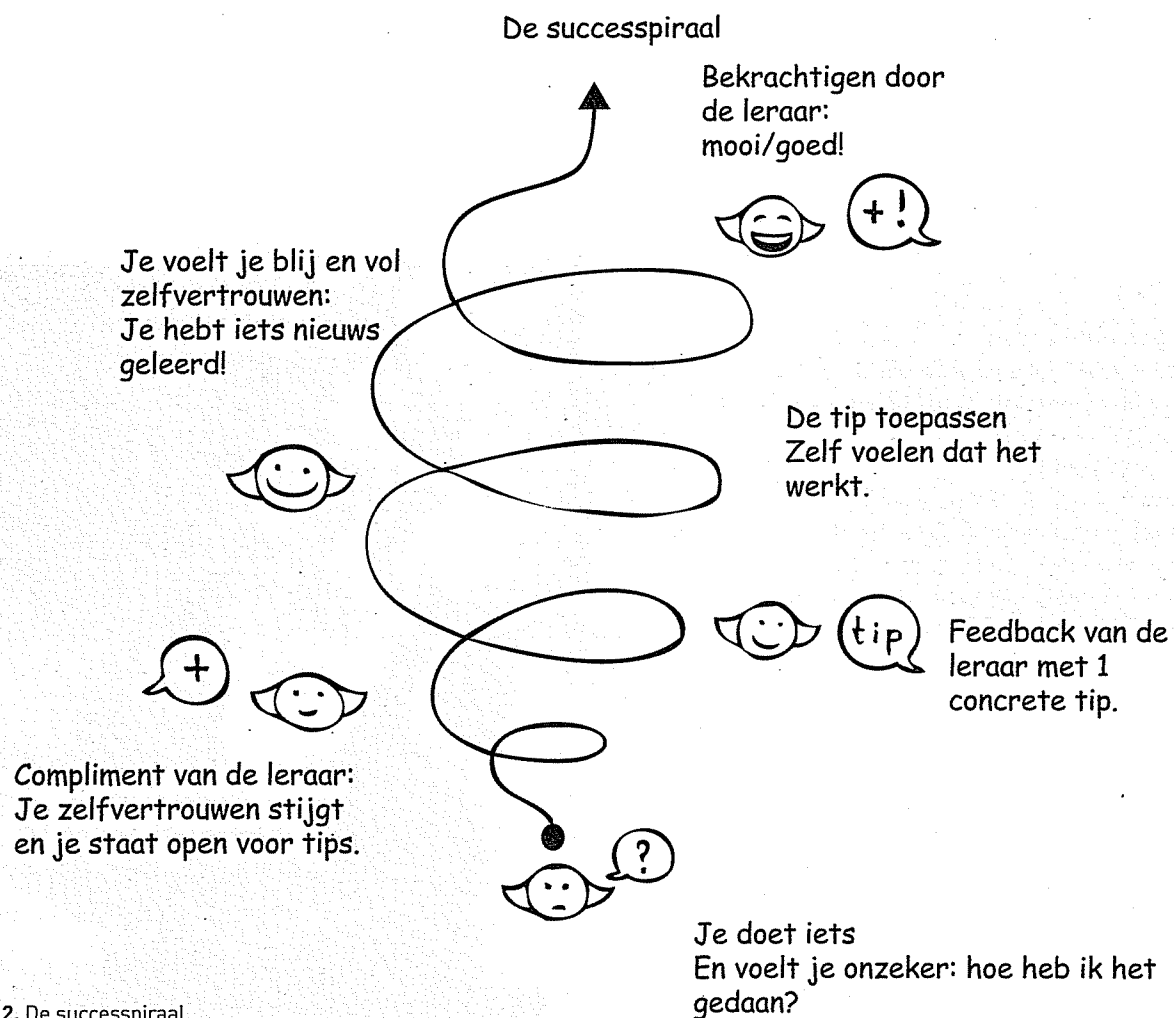
### Wie is Karin de Galan?

Karin de Galan (1967) studeerde Voeding van de Mens aan de Landbouwwuniversiteit in Wageningen en koos onderwijskunde als bijvak. Tijdens haar studie werkte ze als cursusleider bij het ITV, waar ze haar eerste trainerservaring opdeed. Na haar studie werd zij docent didactische vaardigheden. Omdat het vak van trainer haar beviel, werd zij trainer bij AbvaKabo Scholing en later bij DLV adviesgroep en P&O Services B.V. In 2002 schreef zij haar eerste boek en startte zij haar eigen bedrijf 'De Galan, training en coaching'. In 2007 heeft zij haar tweede boek geschreven en 'de galan school voor training' opgericht.

'verlangen' de kern van de training bepalen. Het startpunt van de training is 'pijn'. Pijn vormt naar de mening van De Galan een sterke intrinsieke motivatie voor leren. 'In tien jaar praktijkervaring ben ik er achtergekomen dat mensen eerst hun last of pijn moeten ervaren. Ze moeten de pijn voelen voor ze willen leren.' Maar alleen pijn is niet genoeg; er moet ook een verlangen zijn. Het verlangen is het leerdoel. Een trainer moet dus zowel de pijn als het verlangen van de deelnemers doorgronden. Want dan kent hij de motivatie en het gewenste resultaat.

### Het ontwerpen van een training: kunnen

De rode draad in haar eerste boek is het model van Kolb. Maar gaandeweg ontdekte De Galan ook de beperkingen van het model van Kolb. En daarom bevat haar tweede boek beduidend minder Kolb. »



Figuur 2. De successiraal

### De favoriete boeken van Karin de Galan

*Verbroken stilte* van Barry Neil Kaufman. De Galan vertelt dat ze dit boek als kind zeker tien keer heeft gelezen. Het gaat over een autistisch jongetje dat opgaat in gebaren maken. Zijn familie besluit om contact met hem te gaan maken op zijn manier. Er is continu iemand bij hem die hem volledig nadoet. En dat werkt! 'Ik zie nu pas hoe dat aansluit bij een belangrijk thema van mezelf nu in mijn vak: hoe je contact maakt met mensen door goed aan te sluiten.'

Het tweede boek dat De Galan noemt is deel 2 van *Training als beroep* geschreven door Frank Oomkes. 'Inhoud en werkvormen zijn hier aan elkaar gekoppeld, het boek bevat heldere nabesprekingspunten en handige uitdelers. Verplichte kost voor beginnende trainers.'

Tot slot noemt De Galan *Provocative Therapy* van J. Brandsma en F. Farrelly (1974). 'Dit boek heeft mijn ogen geopend. Ik heb het in 1997 gevonden in een Londense boekhandel maar vond dat ik toen te weinig geld had om dit dunne, dure boekje te kopen. Ik werd echter wel gegrepen door de vrijmoedigheid, humor, confrontatie en liefde van Farrelly. Later zag ik op de voorpagina van de Volkskrant 'jaaropleiding provocatief coachen' en ik heb me meteen opgegeven.'

'Kolb', zegt De Galan 'verleidt een aantal trainers te denken vanuit werkvormen. En ik merk dat er betere resultaten behaald worden als je denkt vanuit de praktijk.' Het is zaak volgens De Galan dat de trainer exact achterhaalt wat de deelne-

mers na de training beter moeten doen in de praktijk. En ze legt daarbij de nadruk op 'exact'. De training moet leiden tot gedragsverandering. En hoe preciezer de trainer weet wat er moet veranderen, hoe groter de kans op succes. Als de trainer weet wat het gewenste gedrag is kan hij een ontwerp maken waarin de deelnemers het gewenste gedrag kunnen oefenen. De theorie die aangeboden wordt is dan slechts het vehikel om het gewenste resultaat te bereiken. Om die reden heeft De Galan besloten om niet meer te werken met leerdoelen.

### Kolb verleidt trainers te denken vanuit werkvormen

'Leerdoelen worden te vaak verwoord in termen van inhoud en niet van resultaat.' De Galan heeft de leerdoelen vervangen door de kernoefening. Die oefening bevat precies dat wat de deelnemers na de training anders moeten doen – en dus wat geleerd moet worden.

### Het uitvoeren en opvolgen van de training: doen

Bij het boek hoort een DVD met fragmenten van het programma 'De meester en de leerling', masterclasses die Sonja Barend presenteerde voor de VARA. We zien twee professionals ('meesters'), Mathilde Santing en Robert ten Brink, die elk op hun eigen manier leerlingen begeleiden naar betere presta-

ties. Robert werkt als professional vooral vanuit zijn eigen vak. Mathilde gebruikt haar vakdeskundigheid, maar werkt vanuit een ontwikkelperspectief. Zij geeft haar leerling bij een matig resultaat een compliment, opgevolgd door een advies dat voor de leerling uitvoerbaar is. De resultaatverbetering is direct hoorbaar. Hier zie je dus naar de mening van De Galan een succesvolle trainer aan het werk. De trainer die motiveert en adviseert, die aansluit bij het niveau van de deelnemer en hem op deze manier tot een beter resultaat weet te brengen. Alleen werken vanuit de inhoud blijkt ook hier dus niet genoeg.

### De masterclass van De Galan

We vragen De Galan wie zij zou uitnodigen als zij voor Sonja een masterclass mocht verzorgen. En waarin wil zij haar studenten begeleiden? Een vraag die De Galan verrast en waar zij goed over na moet denken. Uiteindelijk kiest ze, met toenemende overtuiging, voor drie trainers in verschillende fasen van hun loopbaan: 'Met een beginnende trainer, die een groep nog eng vindt, zou ik liefst werken aan omgaan met weerstand. Hem laten ervaren hoeveel het je kan opleveren. Bij iemand die het werk een jaar of drie doet, zou ik willen werken aan het effectief begeleiden van een rollenspel, aan de hand van de successiraal. Werken aan scherpe feedback en tegelijkertijd met je hart bij de deelnemers blijven. Mijn derde gast zou al meer dan acht jaar ervaring hebben. Ik zou een vrij dominante trainer uitnodigen die heel vaak de groep de schuld geeft. Vanuit een kritisch publiek zou ik hem of haar willen leren wat de kracht is van excuses maken.'

### De galan school voor training

Onlangs is De Galan gestart met 'de galan school voor training'. Ze heeft zich gespecialiseerd in het trainen van trainers. 'In mijn school leid ik trainers op in het vak van trainer. Ik richt me niet zoals veel andere trainersopleidingen op de persoonlijke ontwikkeling van de trainer. Het ambacht staat bij mij centraal. Want juist door het ambacht te beheersen word je vrij in je persoonlijke kleur.'

De Galan is inmiddels een dame met naam en faam in de trainerswereld. In het boek *Trainen op Topniveau* van Anneke Dekkers treedt De Galan op als rolmodel.

We vragen De Galan naar haar eigen rolmodellen. 'Vroeger was Geertje Wijnen bij de vakgroep onderwijskunde in Wageningen iemand bij wie ik dacht: Oh, als ik het toch zo zou kunnen.' Maar De Galan leert toch het meest van haar deelnemers. Die geven haar vaak heel direct feedback en daar leert De Galan dan weer van. 'Ik kan nog wel groepen voor ogen halen waarbij ik van alles mis heb gedaan en dat kan zelfs nog steeds pijn doen. En af en toe heb ik ook nog wel eens van die nachtmerries waarbij de groep opeens niet meer doet wat ik zeg!' Ze vindt het bizar om zelf rolmodel te zijn. 'Iedereen denkt dan ook direct dat je het heel erg geweldig doet. Die hoge verwachtingen probeer ik dan maar heel snel van tafel te krijgen. Ik ben niet heel erg geweldig, maar ik kan mensen wel gewoon dingen leren.'

Karin de Galan, *Trainingen ontwerpen*. € 39,95  
Uitgeverij Pearson Education, ISBN 978 90 430 1401 4  
Meer informatie: [www.schoolvoortraining.nl](http://www.schoolvoortraining.nl).  
Lees ook het interview op [www.loopbaan.nl](http://www.loopbaan.nl)

### Een mooie opdracht

'Ik ben eigenlijk nog altijd bang dat er ergens een boek gaat opduiken waar precies hetzelfde in staat. Het uitgangspunt is werkelijk zo simpel! Toch is een dergelijk boek er volgens mij nog niet. Ik denk dan ook dat mijn toevoeging is dat heel veel ervaren trainers herkennen wat er staat en dat het nog nergens anders zo staat. De herkenbaarheid en de simpelheid. Een houvast voor nieuwe trainers, maar ook voor ervaren trainers die te vaak zoeken naar een goed ontwerp.' De Galan hoopt dat dit nieuwe boek lezers ook gaat helpen.

Een boekpresentatie was er niet. 'Het eerste exemplaar kwam gewoon per post naar me toe.' Deze keer wilde De Galan in eerste instantie wel een boekpresentatie houden. Maar ze merkte dat ze haar collega Ingrid Dekker, die kort geleden overleed, daarvoor nog te veel mist. 'Ingrid was mijn werkmaatje, vriendin en we waren elkaars grootste fan. Voor ze overleed liet ze me over de eerste hoofdstukken van mijn boek nog weten: 'Heel goed, een tien!' Ze bracht me altijd bij de essentie van wat ik wilde overbrengen, met de nodige kritische noten. Nu ze er niet meer is, heb ik het boek aan haar opgedragen. Als ze nog zou leven zou ze echt lachend zeggen: 'Nou De Galan, niet zo overdreven hoor!' Maar nu mag het.'

Trefwoorden: **Trainen • Leerprocessen • Trainingen ontwerpen**



Dr. Judith Wagter werkt als consultant bij Savant Learning Partners.  
E-mail: [judith@savantlearningpartners.nl](mailto:judith@savantlearningpartners.nl)



Dr. Agnes van der Linden is zelfstandig interim manager en programma manager van de Master Training & Bedrijfsopleiding van Schouten & Nelissen University.  
E-mail: [VanderLindenconsultancy@gmail.com](mailto:VanderLindenconsultancy@gmail.com)

Met medewerking van Mirjam Burgers-Gerritsen, RVS Sales Force Academy