

## TRAINEN MET EEN CO-TRAINER: TIPS & TRUCS

Samen met een andere trainer (een co-trainer) een training verzorgen, heeft heel veel voordelen:

- ➔ Je kunt elkaars krachten en valkuilen aanvullen en als team meer impact creëren
- ➔ Je kunt voorafgaand en tijdens de training klankborden en afstemmen over lastige situaties
- ➔ Je kunt elkaar feedback geven en van elkaar leren
- ➔ De kans dat er een trainer is waar de deelnemers zich prettig bij voelen en mee identificeren is groter
- ➔ Door te wisselen welke trainer het woord voert, kun je een dynamiek doorbreken en de aandacht en energie beter vasthouden
- ➔ Als de ene trainer actief bezig is, kan de andere trainer met de deelnemers observeren en op non-verbale signalen inspelen
- ➔ Met twee trainers is het makkelijker om een hele training hoge concentratie en veel energie vast te houden.

Deze voordelen kun je echter alleen benutten als de twee trainers hun samenwerking zien als iets dat (net als andere relaties) ontwikkeld moet worden, veel eerlijke en open communicatie vraagt en waaraan gewerkt moet worden.

### Trainen met een co-trainer vraagt om veel vertrouwen in elkaar

Om optimaal met een co-trainer te kunnen werken, is het belangrijk dat je ...

#### Voorafgaand aan de training

- 1) ... elkaar goed leert kennen. Communiceer open met je co-trainer, binnen en buiten de training. Praat over eigenschappen die je waardeert van elkaar, maar ook over wat je misschien minder op prijs stelt. OF waar je een verschil van stijl of insteek ziet. Niet om helder te krijgen 'wie er gelijk heeft', maar om met elkaar (werk)afspraken te maken over hoe je elkaar kan versterken tijdens de training. Bespreek met elkaar waar je talenten, maar ook je valkuilen zitten. Praat met elkaar over het verloop van jullie samenwerking en welke impact die heeft op de impact van de trainingen.
- 2) ... aan je co-trainer aangeeft welke steun je nodig hebt en wanneer je die nodig hebt. Sta open voor het ontvangen en het geven van feedback. Ontwikkel manieren waarbij jullie je allebei op je gemak voelt om feedback te geven en te ontvangen.
- 3) ... eerlijk bent over de verantwoordelijkheden en verwachtingen die je van jezelf en van je co-trainer hebt. Vraag je co-trainer ook actief naar zijn verwachtingen en wensen. Neem de tijd om de verschillen en overeenkomsten op dit punt te begrijpen. Praat over hoe deze verschillen en overeenkomsten jullie als team kunnen helpen, de deelnemers kunnen helpen en in waar deze in de weg kunnen zitten.
- 4) ... van tevoren beslissingen neemt over bijvoorbeeld welk onderdeel van een training geschrapt kan worden als jullie in tijdnoed komen. Het hebben van een communicatiesysteem tijdens de training is handig. Je zou signalen kunnen bedenken om bijvoorbeeld aan te kunnen geven dat jullie in tijdnoed komen, of juist rustiger aan moeten doen of dat er een persoon is die in de discussie moet worden betrokken.
- 5) afstemt over mogelijke valkuilen en lastige situaties die tijdens de training op zouden kunnen treden en hoe jullie daar mee om willen gaan. Het is verstandig om van tevoren deze situaties, maar ook de plenaire oefeningen met elkaar door te nemen.

### Tijdens de training

6) ... je je ervan bewust bent dat de manier waarop jullie met zijn tweeën met elkaar omgaan als voorbeeld wordt gezien. De deelnemers zullen dat gedrag overnemen en net zo met elkaar omgaan als jullie met elkaar omgaan. Als je bijvoorbeeld met je co-trainer eigenlijk een wedstrijdje aan het houden bent over wie het onderwerp het beste snapt, zal er ook meer competitie tussen de deelnemers zijn, iets dat weer afbreuk doet aan een leerorientatie en een veilige omgeving.



7) ... elkaar aanvult en steunt. Als je je co-trainer iets ziet doen (bijvoorbeeld een 'uitstapje', of in de weerstand van een deelnemers stappen), ga dan met je co-trainer mee, vertrouw erop dat hij iets gezien of gehoord heeft wat hem heeft doen besluiten om beargumenteerd te doen wat hij doet. Vul je co-trainer aan het zorg er samen voor dat het 'uitstapje' zo effectief mogelijk is.... in contact met je co-trainer blijft, ook al ben je geïrriteerd over wat hij doet. Hou in de gaten dat je samen een training verzorgt en dat het zonde zou zijn als je je terugtrekt uit het proces en het contact met je co-trainer (en de deelnemers). Lopen dingen anders dan je had verwacht, of zelfs hebt afgesproken? Probeer in de pauze daar met elkaar afspraken over te maken. Probeer in die pauzes niet jouw co-trainer te 'trainen' of een fundamentele verandering door te voeren. Soms is het handiger om met elkaar te constateren dat je een verschil van mening hebt en vooral met elkaar te bespreken hoe je verder wil met de training.

8) ... op de manier van werken en timemanagement van je co-trainer let. Sommige trainers houden van veel structuur, willen de training precies opdelen en alles van tevoren plannen. Andere trainers voelen zich meer op hun gemak bij een wat lossere structuur en meer ad-hoc inspelen op de situatie. Beide stijlen hebben voor- en nadelen. Het is belangrijk om de verschillen in stijl te herkennen en hierover te praten.

9) ... kijkt wat je kan leren van je co-trainer, juist als hij dingen anders aanpakt dan jij zou hebben gedaan. Leer van elkaars verschillen en laat je inspireren!

### Na aan de training

10) ... je elkaars vaardigheden en gedrag evalueert en welke effecten deze hebben op de groep. Vraag elkaar actief om positieve en negatieve feedback. Kijk ook hoe jouw vaardigheden zich zowel individueel als in co-trainerschap ontwikkelen.

11) ... ruim de tijd uittrekt om elkaar feedback te geven. Doe dit zo snel mogelijk na de training, omdat dan de voorbeelden die je kunt geven nog vers in het geheugen liggen. Houd er rekening mee dat jullie meningsverschillen kunnen hebben. Dat is niet erg, maar voorkom dat je een discussie voert over wie nu gelijk heeft. Kijk vooral naar de toekomst en bespreek wat je wil gaan doen met eventuele verschillen.