

Checklist progressiegericht trainen

De onderstaande checklist bevat een overzicht van dingen die je kunt doen om je trainingen progressiegericht(er) te maken.

1. Vul de onderstaande checklist eerst voor jezelf in. (Zet vinkjes in de kolommen)

Vorbereidende stappen	Doe ik al	Wil ik meer gaan doen
1. Ik leg duidelijk en compact uit hoe ik werk als trainer en wat deze manier van werken oplevert		
2. Tijdens intakegesprekken heb ik een onderzoekende en ruimte-biedende houding		
3. Ik gebruik de cirkeltechniek in intakegesprekken om een concrete en goed afgebakende beschrijving van mijn opdracht te krijgen		
4. Ik stuur in mijn contact met de opdrachtgever aan op vrijwillige deelname van cursisten aan trainingen		
5. Ik ken mijn eigen voorwaarden en grenzen als trainer en kan 'nee' zeggen tegen een opdracht wanneer nodig		
6. Ik maak heldere afspraken over praktische zaken zoals planning, kosten, locatie en communicatie richting deelnemers		
7. Ik maak een progressiegerichte opzet van de training (qua opbouw en inhoud van oefeningen)		
8. Ik stuur deelnemers van te voren relevante informatie over de training		
9. Ik maak (handouts, oefeningen, etc.) en kies relevante materialen (boeken, filmpjes, etc.) ter ondersteuning van de training		
10. Ik oefen van tevoren onderdelen die ik lastig vind		
11. Ik bereid me voor op de kennis die ik tijdens de training paraat moet hebben		
Uitvoering van de training	Doe ik al	Wil ik meer gaan doen
12. Ik bied structuur tijdens de training		
13. Ik ondersteun de psychologische basisbehoeften van deelnemers		
14. Ik voorkom een gevoel van dwang tijdens trainingen		
15. Ik bied ruimte voor kritische vragen en reacties en reageer daar effectief op		

16. Ik ondersteun de groeimindset van deelnemers		
17. Ik reageer flexibel op onvoorziene situaties terwijl ik het doel in de gaten houd		
18. Ik benut de kantelinterventie indien van toepassing (bij onvrijwillige deelnemers)		
19. Ik leid oefeningen duidelijk in		
20. Ik vraag oefeningen achteraf goed uit		
21. Ik benut deliberate practice		
22. Ik bied gelegenheid om te reflecteren op hoe interessant en bruikbaar de oefeningen waren		
Activiteiten achteraf	Doe ik al	Wil ik meer gaan doen
23. Ik stuur deelnemers (eventueel) informatie achteraf n.a.v. wat er behandeld is (bijv. filmpjes, artikelen)		
24. Ik evalueer bij deelnemers achteraf het nut (overall en per trainingsonderdeel)		
25. Ik communiceer richting de opdrachtgever wat de opbrengst van de training was		
26. Ik reflecteer voor mezelf op wat er goed ging en bedenk hoe ik dat uit kan bouwen en vast kan houden		
27. Ik bedenk waar ik nog niet tevreden over was en hoe ik dat kan verbeteren voor een volgende keer		

2. Bespreek met elkaar wat je hebt ingevuld.

- Leg uit welke 1 of 2 dingen er bij jou in kolom 1 uitspringen en hoe die jou al lukken
- Leg uit welke 1 of 2 dingen er bij jou in kolom 2 uitspringen en hoe je hoe je hier een eerste stap vooruit in wilt gaan zetten

3. Wat neem je je voor om te gaan doen naar aanleiding van deze oefening?

-
-