

Checklist progressiegerichte trainersvaardigheden

Deze checklist bevat een aantal gedragingen die progressiegerichte trainers toepassen in het inleiden van oefeningen, het uitvragen van oefeningen en het reageren op lastige uitingen van deelnemers.

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

- Als je wilt kun je zowel in kolom 1 als 2 een vinkje zetten bij bepaalde items
- Mochten er items bijstaan die je minder relevant lijken dan kun je die uiteraard overslaan

Het inleiden van oefeningen	Doe ik al	Wil ik meer gaan doen
1. Ik leg beknopt en eenvoudig uit hoe de oefening werkt en hoe lang deze duurt		
2. Ik leg beknopt de rationale van de oefening uit (in positieve termen)		
3. Ik geef algemene waarde-statements (wat men in het algemeen aan deze oefening kan hebben)		
4. Ik creëer subtiel een positieve verwachting dat deze oefening zal gaan lukken		
5. Ik praat op een uitnodigende (niet-eisende) toon		
6. Ik breng mensen in een onderzoekende state of mind (versus een beoordelende) (bijv.: "Probeer het maar eens uit, we zullen naar afloop kijken welke elementen je vooral interessant vond en bruikbaar lijken.")		
7. Ik creëer een zekere keuzevrijheid in de manier waarop ze de oefening kunnen gaan doen		
Het uitvragen van oefeningen:		
8. Ik gebruik een uitnodigende toon bij het afronden van de oefening en het terughalen van de deelnemers		
9. Ik kies bewust een manier om de oefening nut en bruikbaarheid te evalueren (bijv. eerst even gelegenheid geven om aantekening te maken, eerst even aan elkaar laten uitleggen of direct plenair bespreken)		
10. Ik kies van tevoren welke nuttigheidsvraag ik ga stellen (bijv. "Was het nuttig om deze oefening te doen? Wie wil daar iets over zeggen?")		
11. Bij het reageren op wat deelnemers zeggen sluit ik eerst erkennend aan en schakel dan pas door (via een vraag of uitleg)		
12. Aansluitend op wat deelnemers naar voren brengen geef ik beknopte uitleg over enkele progressiegerichte principes die relevant zijn voor de oefening (dit heb ik voorbereid)		
13. Ik vat samen wat meerdere deelnemers hebben genoemd als nuttig en bruikbaar		
Het reageren op lastige uitingen:		
14. Ik sluit aan op de lastige uiting		
15. Ik vraag door over de reden van de uiting (onderzoeken)		
16. Ik vraag door over wat de deelnemer zou willen		

(bijv. "Waar pleit jij voor?")		
17. Ik normaliseer ("Ik kan me wel voorstellen dat het niet meteen lukte want het is best een lastige oefening.")		
18. Ik doe voorstellen die recht doen aan de uiting ("Is het een idee dat straks even samen bespreken hoe we dit kunnen oplossen?")		
19. Ik leg uit wat de intenties/ bedoelingen van een programma onderdeel waren (als de lastige uiting daarover gaat)		
20. Ik gebruik de kantelinterventie als iemand zegt hier eigenlijk niet te willen zijn		
21. Ik pas mijn eigen aanpak aan voor zover dit mogelijk is (ander onderwerp, andere volgorde, ander moment, etc.)		

2. Bespreek met elkaar wat je hebt ingevuld.

- Leg uit hoe de dingen die je bij kolom 1 hebt aangekruist jou al lukken.
- Leg uit hoe je de dingen die je in kolom 2 hebt aangekruist voor elkaar wilt krijgen.

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

-
-