



■ Silvia Blankestijn

De impact van het leiderschap van de trainer

Heb je als trainer automatisch impact op de deelnemers, als je je vak goed verstaat? Of wordt de impact van de trainer vooral bepaald door zijn persoonlijkheid en niet door zijn competenties?

Dit artikel neemt je mee in de magische wereld van impact en geeft inzicht in hoe een trainer zijn impact kan vergroten door het versterken van zijn persoonlijk leiderschap.

Een trainer heeft impact wanneer er 'kwartjes vallen' bij deelnemers, wanneer deelnemers geraakt worden in wezenlijke leerthema's en wanneer daadwerkelijk gedragsverandering in de praktijk zichtbaar wordt. Deelnemers krijgen dan nieuwe theoretische inzichten, die hen helpen om een lastige praktijksituatie te analyseren. Ze worden zich bewust van hun gedrag en het effect daarvan op anderen en krijgen diepgaand inzicht in de onderliggende patronen, die ten grondslag liggen aan hun gedrag. Maar 'inzicht zonder handeling, geeft geen verandering'. En daarmee zijn deelnemers ook op zoek naar praktische handvatten en moet er praktisch geoefend worden met nieuw gedrag.

Maar hoe krijg je het als trainer nu voor elkaar dat deelnemers zich openen voor reflectie en feedback, dat je ze mag raken en confronteren en dat ze bereid zijn om uit hun comfortzone te komen en hun grenzen te verleggen?

Groeien in impact

De impact die een trainer heeft op het leren en ontwikkelen van deelnemers wordt bepaald door:

- zijn kennis en inzicht in het begeleiden van veranderingsprocessen bij individuen, teams en/of organisaties;
- zijn trainerscompetenties als programmeren, interactief presenteren, werkvormen begeleiden, interveniëren in groepsdynamica en coachend trainen;
- zijn persoonlijk leiderschap: zijn houding en uitstraling waarmee hij voor de groep staat, zijn wijze van interactie met de groep, zijn zelfinzicht in kwaliteiten, visie, kernwaarden, persoonlijke patronen en ontwikkelpunten.

Een trainer kan groeien in impact door zich op deze drie aspecten van zijn trainerschap verder te ontwikkelen. In dit artikel focus ik op de impact die het persoonlijk leiderschap van de trainer heeft op het leren en ontwikkelen in zijn

trainingsgroep. Hierbij ga ik specifiek in op de persoonlijke kwaliteiten en patronen, die elke trainer meeneemt in zijn manier van werken met de groep en zijn deelnemers. Door je als trainer bewust te zijn van je kwaliteiten en ineffectieve patronen, kun je voortdurend blijven werken aan het vergroten van je impact op de groei van je deelnemers.

Persoonlijk leiderschap van de trainer

De manier waarop je als trainer leiding geeft aan het groepsleren, heeft grote invloed op het leerklimaat en de mate waarin deelnemers zich openen om te leren. Het leiderschap van de trainer wordt onder andere zichtbaar in zijn persoonlijke uitstraling, zijn persoonlijke kwaliteiten en zijn patronen, die zich vertalen naar zijn interventies in het leerproces. Hieronder gebruik ik de eeuwenoude chakraleer uit India als kapstok, om je kwaliteiten en patronen als trainer te onderzoeken. De zeven chakra's zijn energiecentra in je lichaam.

Elk energiecentrum vertegenwoordigt een levensthema, met bijbehorende kwaliteiten en mogelijke valkuilen. Door de fysieke component van deze benadering, zijn de kwaliteiten en patronen doorgaans non-verbaal zichtbaar in iemands houding en gedrag.

Ik beschrijf de zeven chakra's in relatie tot het persoonlijk leiderschap van de trainer en zijn impact op het leren en ontwikkelen van deelnemers. Wanneer een chakra 'gezend is geopend', zullen de kwaliteiten hiervan doorgaans bijdragen aan een effectief leerklimaat. Wanneer een chakra buiten proportie is geopend of juist gesloten, ontstaan ineffectieve patronen die een grote negatieve impact op het leren van deelnemers kunnen hebben. Per chakra beschrijf ik een wezenlijke trainerskwaliteit en twee veel voorkomende trainerspatronen.

Elke trainer heeft zijn eigen set aan unieke kwaliteiten en persoonlijke patronen. Met dit overzicht nodig ik je uit tot zelfonderzoek,

zodat je je kwaliteiten als trainer nog bewuster kunt inzetten en kunt (blijven) werken aan het omgaan met je patronen, waardoor je impact als trainer verder zal groeien.

1. Het wortelchakra: stevige basis

Het eerste chakra bevindt zich op het onderste uiteinde van de wervelkolom. Je kunt dit chakra vergelijken met het wortelstelsel van een boom. Het verankert je in de aarde en geeft je stevigheid.

Wanneer het wortelchakra van de trainer goed is ontwikkeld, is hij aanwezig en laat hij zich

Ik gebruik de eeuwenoude chakraleer uit India als kapstok, om je kwaliteiten en patronen als trainer te onderzoeken

niet zo gemakkelijk uit het veld slaan in lastige (groepsdynamische) situaties. Hij is stevig verankerd in zichzelf en creëert daardoor zonder woorden veiligheid en geborgenheid in de groep. De deelnemers voelen onbewust aan dat ze op de trainer kunnen bouwen.

Een trainer met een buiten proportie geopend wortelchakra, is als het ware te stevig verankerd met het aardse leven en te duidelijk aanwezig. Deelnemers vinden de trainer dan bot, dominant of afstandelijk en zullen keurig meedoen aan de training zonder te veel van zichzelf te laten zien.

Een trainer met een te gesloten eerste chakra, voelt in figuurlijke zin te weinig grond onder zijn voeten. Hij voelt zich snel onzeker en wordt gemakkelijk onduidelijk in zijn uitleg. Doordat hij niet volledig aanwezig is en door het gebrek aan duidelijkheid creëert hij, ondanks zijn vriendelijke voorkomen, op de onderlaag een onveiligheid leerklimaat.

2. Het sekschakra: leven in de brouwerij

Het sekschakra bevindt zich drie vingerdiktes onder je navel in het midden van je bekken. Dit energiecentrum herbergt je vitale levensenergie en gaat gepaard met een immense oerkracht. De energie van dit chakra is als water dat kan vernietigen en verwoesten, maar dat ook kan creëren en bevruchten. De trainer die harmonieus in verbinding staat met zijn sekschakra, staat energiek en levendig voor de groep en maakt van daaruit verbinding met zijn deelnemers. Er is contact en interactie: leven in de brouwerij, maar wel afgestemd.

De trainer die zijn tweede chakra buiten proportie heeft geopend, gaat onzorgvuldig om met de oerkracht van dit energiecentrum. Hij maakt gemakkelijk kwetsende opmerkingen, misplaatste grappen of seksistische kwinkslagen; vaak ter meerdere glorie van zichzelf en ondermijnd of (emotioneel) beschadigend voor de deelnemer. Een trainer waarbij het sekschakra onderontwikkeld is, houdt zijn levensenergie in en knijpt zijn plezier af. Zijn training is keurig en strak volgens de regels, zonder buiten de lijntjes te kleuren. De deelnemers klagen over saaiheid en gebrek aan enthousiasme en vinden het lastig om hun aandacht bij het programma te houden.

3. Het zonnevlechtchakra: hier ben ik

De zonnevlecht of *plexus solaris* is een punt vlak onder het middenrif, in het midden van de maagstreek. Deze plek in ons lichaam kennen we doordat spanningen en emoties zich daar manifesteren. Dit energiecentrum is gericht op het 'ik', op de eigen ruimte en het omgaan met grenzen. De trainer die harmonieus omgaat met deze energie is een natuurlijke autoriteit, die helder omgaat met zijn eigen grenzen en emoties en met die van zijn deelnemers.

De trainer die zijn zonnevlechtchakra buiten proportie heeft geopend, zet zichzelf te veel in

de spotlights en handelt gemakkelijk reactief, doordat hij zich laat leiden door zijn emoties. Hierdoor ontstaat onrust, emotie en spanning in de groep, wat afleidt van het thema en leerdoel van de training.

Trainers met een (deels) gesloten derde chakra hebben moeite om hun eigen ruimte in te nemen. Ze zijn lievig, laten deelnemers gemakkelijk over hun grenzen gaan en cijferen zichzelf dan weg. Deelnemers klagen over te weinig sturing en onduidelijkheid.

4. Het hartchakra: waarden-volle ontmoeting

Het hartchakra ligt ter hoogte van het hart, in het midden van het lichaam. De armen, handen, longen en uiteraard het hart zijn met dit energiecentrum verbonden. De trainer die zijn hartchakra gezond heeft geopend, kijkt liefdevol naar het leerproces van zijn deelnemers zonder lievig te worden. Hij heeft de moed om zijn hart te openen en zich te laten raken. Hierdoor kan er een open en eerlijke ontmoeting ontstaan tussen trainer en deelnemer.

Een trainer met een te breed geopend hartchakra is te veel gericht op het sociale groepsaspect ten koste van individuele verschillen. Er ontstaat een soort 'schijnharmonie' en een kleffe groepssfeer, waarin iedereen aardig is naar elkaar. Een eerlijke confrontatie over leerpunten lijkt dan niet mogelijk.

De trainer die zijn hartchakra buiten proportie heeft gesloten, laat zich in het contact met zijn deelnemers meer leiden door zijn zonnevlechtchakra. Hij zit op het puntje van zijn stoel en geeft zijn deelnemers voortdurend adviezen. Hierdoor gaat hij voorbij aan de groeipijn en de eigenheid van zijn deelnemers.

5. Het keelchakra: je eigen geluid laten klinken

Het keelchakra bevindt zich uiteraard bij

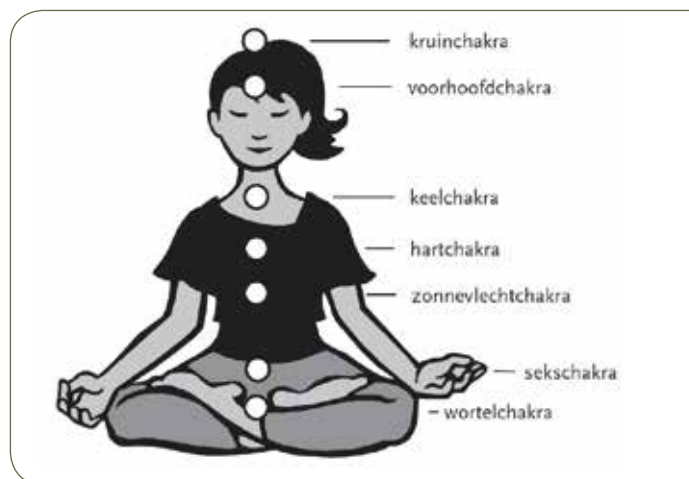
de keel, maar ook bij de mond, nek en schouders. Dit energiecentrum vertolkt onze zelfexpressie. Via onze stem laten we horen wie we zijn en waar we voor staan. De trainer die zijn keelchakra harmonieus geopend heeft, staat voluit vanuit zijn eigenheid voor de groep en inspireert zijn deelnemers met zijn visie en verhalen.

De trainer die dit energiecentrum buiten proportie heeft gesloten, voelt zich geremd om zichzelf te laten horen en maakt zich het liefst onzichtbaar. Hij praat soms letterlijk te zacht of onverstaanbaar. De groep mist daardoor een inspirerend voorbeeldfiguur, waarbij ook hun eigenheid er mag zijn.

De trainer die zijn keelchakra buiten proportie heeft geopend, heeft de behoefte om zich voortdurend te laten horen en zich overal over uit te spreken. Hij vertelt veel te lang over zijn eigen visie, ervaringen en stokpaardjes, en geeft zijn deelnemers te weinig ruimte voor hún visie en inspiratie.

6. Het voorhoofdchakra: helder inzicht

Het voorhoofdchakra, ook wel het 'derde oog' genoemd, bevindt zich tussen de



Figuur 1. De zeven chakra's

wenkbrauwen. Het is het energiecentrum van de bewuste waarneming: het waarnemen van zowel onze binnenwereld als onze buitenwereld. Een trainer met een harmonieus geopend voorhoofdchakra neemt waar wat er in zijn groep gebeurt en hij gebruikt tevens zijn innerlijke waarnemingen als informatiebron bij de keuze van zijn interventies. Hierdoor legt hij snel de vinger op de zere plek en kan er gewerkt worden aan essentiële leerthema's.

Een trainer die zijn derde oog buiten proportie heeft geopend, is te veel gericht op het waarnemen van zijn binnenwereld. Hij is voortdurend bezig met zelfreflectie, zowel bij zichzelf als bij zijn deelnemers, waardoor de transfer naar de praktijk niet wordt gemaakt. Een trainer met een erg gesloten voorhoofdchakra is te veel gericht

op het waarnemen van de buitenwereld, en vertrouwt te weinig om zijn eigen intuïtie. Omdat hij zelf te weinig naar binnen kijkt, kan hij ook zijn deelnemers hier niet in meenemen. Zijn trainingen blijven gericht op de buitenkant.

7. Het kruinchakra: zin-geving

Het kruinchakra bevindt zich boven op je hoofd, op je kruin. Wanneer je dit energiecentrum harmonieus hebt geopend, voel je je verbonden met de kosmos, het hogere, het goddelijke, het onbenoembare. Een trainer met een open kruinchakra heeft een rustige en vredige uitstraling. Hij is niet bang om stiltes te laten vallen en geeft ruimte voor bezinning. Hierdoor ontstaat een leerklimate waarin deelnemers diepgaand aan de slag gaan met wezenlijke leerdoelen. De trainer die zijn kruinchakra buiten proportie

Chakra	Mate van openheid	Effect op leren en ontwikkelen deelnemers	Persoonlijk aandachtspunt of ontwikkelpunt
Wortel			
Seks			
Zonnevlecht			
Hart			
Keel			
Voorhoofd			
Kruin			

Figuur 2. Schema voor zelfonderzoek naar je eigen impact als trainer

heeft geopend, leeft met zijn hoofd in de wolken. Hij krijgt het niet voor elkaar om zijn ontelbare (vaak vage) ideeën vorm te geven in de dagelijkse praktijk. Deelnemers gaan meezweven met de idealistische visie of haken af omdat ze er in de praktijk niets mee kunnen. Wanneer een trainer dit energiecentrum buiten proportie heeft gesloten, heeft hij geen contact met zijn bezieling. Hij richt zich op praktische en zakelijke thema's, zonder zijn deelnemers werkelijk te inspireren.

Als trainer blijven groeien in impact

De chakra's bieden een diepgaande spiegel voor je persoonlijke patronen. Patronen die je meeneemt in je trainerschap en die effect hebben op het contact met je deelnemers, op de groepsdynamiek en op het leerklimaat dat je creëert. Door het schema in het kader in te vullen, krijg je inzicht in je kwaliteiten en je patronen.

Hoe kun jij je kwaliteiten verder versterken en je patronen transformeren naar krachtig trainerschap met impact en effect? ■



Ir. Silvia Blankestijn is directeur/eigenaar van Blankestijn & Partners, en geeft opleidingen in coachen, trainen en leiderschap. De opleidingen kenmerken zich door gedegen vakmanschap, diepgaande persoonlijke ontwikkeling en zakelijke organisatiecontext. Ze is auteur van onder andere 'Impact als trainer', 'Trainen met hart en ziel' en 'Communiceren met ziel en zakelijkheid'. www.BPopleidingen.nl

Alle artikelen van deze uitgave
kunt u digitaal bestellen via:

 professioneel begeleiden.nl