

HOE-boek voor de trainer

Een complete gids over leren, ontwerpen,
begeleiden en zelfreflectie

Marcolien Huybers

1

Leren en trainen

**'Leren overkomt iemand niet af en toe,
maar vormt bij uitstek de mens.'**
(bron onbekend)

Inleiding

We leren praten, leren lopen, leren spelen, leren studeren, leren samenwerken. Leren is een onderdeel van ons leven. We leren binnen en buiten ons werk heel veel zonder dat er een bewust geplande opleidingsactiviteit aan gekoppeld is. Daarnaast leren we door bewust geplande activiteiten van opleiders, managers of onszelf. Overigens leren we ook regelmatig in een training dingen die we niet van tevoren gepland hadden, gewoon omdat er in trainingen onverwachte leermomenten zijn. Dit boek gaat over bewust geplande activiteiten om mensen iets te leren. Het is bedoeld om er uiteindelijk aan bij te dragen het functioneren van managers en medewerkers te verbeteren, om er zo voor te zorgen dat mensen en organisaties succesvoller worden.

Dit boek gaat over trainen. Trainen heeft een directe relatie met leren. Je zou kunnen zeggen: trainen is in het leven geroepen als middel om mensen iets te leren. Trainen is een onderdeel van leren. Daarom vind ik het belangrijk om in dit hoofdstuk ook iets te schrijven over leren. Er is veel geschreven over leren en dat gebeurt nog steeds. Daarom wil ik je in dit hoofdstuk een kader bieden om naar het begrip *leren* te kijken. Want de manier waarop je naar leren kijkt, bepaalt mede hoe je je trainingen vormgeeft en uitvoert. Bijvoorbeeld: wanneer je vindt dat leren vooral te maken heeft met denkpatronen van deelnemers, richt je een training anders in dan wanneer je vindt dat leren vooral te maken heeft met gedragsveran-

dering. Dit boek biedt je een aantal invalshoeken van leren aan. Die invalshoeken zijn verschillend. Soms staan ze op zichzelf, maar soms zijn ze ook te combineren. Je kunt een heel boek schrijven over het begrip 'leren'. Zo'n boek heb ik niet geschreven. Ik heb een aantal keuzes gemaakt. Het boek begint met twee definities van leren. Ze spreken me beide aan, maar de insteek is wat verschillend. Vervolgens beschrijf ik in het kort een aantal leertheorieën. Daarna bied ik je een aantal manieren aan voor hoe je naar trainen kunt kijken. En tot slot ga ik wat uitgebreider in op hoe volwassenen leren en op de verschillende voorkeuren van deelnemers voor hoe ze leren. Verder besteed ik aandacht aan *breinleren*, waar steeds meer over bekend wordt. En ik zal afsluiten met een stuk over Blended Learning, het mixen van leervormen.

Onderzoek wat jou als trainer aanspreekt en wat je belangrijk vindt. En ga gerust verder zoeken en lezen over leren, want er is heel veel meer.

Definities van leren

De definitie van leren volgens Robert-Jan Simons (1997)

Leren is het tot stand brengen van relatief duurzame veranderingen in kennis, houding en vaardigheden en/of in het vermogen om te leren. Dit gebeurt door informatie te selecteren, op te nemen, te verwerken, te integreren, vast te leggen en te gebruiken, en betekenis eraan te geven. Deze veranderingen resulteren – mits de condities daartoe aanwezig zijn – in veranderingen in arbeidsprocessen en -resultaten bij individuen, groepen en/of de (deel)organisatie.

De definitie van leren uit het boek *Liefde voor leren*

Leren komt vanuit de 'zone van het niet-weten/het onbekende' en leidt, via allerlei fysieke en mentale activiteiten, tot het ontdekken van begrip en bekwaamheid.

Leren is een complex begrip. Allerlei bewegingen en zoektochten voegen iets toe aan het inzicht over leren (vrij vertaald uit *Liefde voor leren*):

- Leren gebeurt voor een belangrijk deel in je hoofd.
- Leren hangt samen met verandering van gedrag.
- Bij leren is er interactie tussen denken en doen.
- Leren is er alleen in relatie tot anderen of tot iets wat door anderen is gemaakt, dus is leren per definitie iets sociaals.
- Bij leren is er interactie tussen denken en voelen.
- Leren is iets individueels en iets sociaals.

Leertheoretische stromingen

Leerprocessen van volwassenen kunnen worden geanalyseerd vanuit verschillende (leer)theoretische stromingen. In dit boek zijn elementen van de volgende stromingen terug te vinden:

- gedragspsychologie
- cognitieve psychologie
- sociaal constructivisme
- sociale psychologie: groepsdynamica.

Gedragspsychologie

Bij deze stroming gaat het om het trainen van vaststaande en minder complexe gedragsvaardigheden. Leren wordt gezien als gedrag veranderen. Concreet gedrag staat centraal in de training. Alleen objectief waarneembaar gedrag telt, het andere wordt buiten beschouwing gelaten. De prikkel tot veranderen ligt in de buitenwereld. Gedrag wordt af- en aangeleerd door het te belonen en te bestraffen. Het gaat om onthouden, feiten weergeven, associëren en vaste procedures toepassen. De deelnemer heeft geleerd als het gedrag is veranderd.

Doel: trainen in effectievere gedragspatronen.

Leeractiviteit: niet-effectief gedrag inventariseren en nieuw gedrag oefenen.

Rol van de trainer: effectief gedrag herhalen en bevestigen, en het leerproces ondersteunen.

Het leerproces: Het leerproces wordt gezien als de weg naar een bepaald eindresultaat dat je wilt bereiken. Als trainer wil je uiteindelijk gewenst gedrag oproepen. Dit doe je door analyse: het gewenste gedrag uiteenrafelen en nieuw gedrag ontwerpen en oefenen. Je hebt vooral oog voor wat iemand kan en moet presteren aan vaardig gedrag. Trainen betekent dat je op efficiënte en effectieve wijze de gewenste uitkomsten bereikt. Je bent geslaagd als gekeken wordt naar de trainingseffectiviteit, het al of niet bereiken van de doelen.

Cognitieve psychologie

Bij deze stroming gaat het om het trainen van adequater denken. Cognities en gedragingen van individuele deelnemers staan centraal in de training. Leren wordt gezien als het beïnvloeden van interne processen en van waarden en normen. Het gaat over de invloed van het denken op het gevoelsleven. Interne verwerking en het opslaan van informatie is van belang.

Doel: trainen in effectievere denkpatronen.

Leeractiviteit: niet-effectief gedrag en niet-rationele denkpatronen analyseren en nieuwe denkpatronen creëren.

Rol van de trainer: aansluiten bij voorkennis, cognitieve oefeningen faciliteren, confrontatie met gedrags- en denkpatronen.

Het leerproces: Bij het leerproces ligt de nadruk op het verwerken van informatie. Hoe wordt de aangedragen kennis in de hersenen verwerkt en hoe kun je er als trainer voor zorgen dat dit proces optimaal verloopt? Je bent manager van de instructie. Je moet plannen, ontwerpen en begeleiden en bij iedere fase in het proces hoort een bepaald aspect van instructie. Bij het leerproces wordt gekeken naar de interne verwerking en opslag van kennis. Het leren wordt beïnvloed door waarden, normen, opvattingen en houdingen. De training wordt zo ingericht dat de deelnemer inzicht krijgt in de manier waarop hij informatie verwerkt. De trainer moet aansluiten bij de voorkennis van de deelnemer en helpen om nieuwe informatie te plaatsen.

Sociaal constructivisme

Bij deze stroming gaat het erom betekenis te geven aan kennis door sociale processen. Niet de vooraf geformuleerde leerdoelen zijn leidend, maar het leerproces van de deelnemer. Leren wordt gezien als een interne constructie van de realiteit. Kennis is per definitie subjectief. Deelnemers geven persoonlijk betekenis aan opgedane ervaringen. Leren vindt altijd plaats in een sociale context, in interactie.

Doel: leerprocessen faciliteren: deelnemers geven hun eigen leren vorm om op deze manier persoonlijke betekenis te geven aan reflectie.

Leeractiviteit: deelnemers geven persoonlijke betekenis aan leerervaringen door deze te spiegelen aan anderen. Reflectie als proces van twijfel, aarzeling, verwarring, perplex staan, en diep nadenken, staat daarbij centraal.

Rol van de trainer: vragen stellen, reflectie stimuleren, feedback geven, overtuigingen en veronderstellingen bespreken, aanzetten tot leren te leren.

Het leerproces: Het leren wordt vooral opgevat als een proces, een ontwikkelingslijn. Je wilt als trainer primair bepaalde gebeurtenissen, interacties en participaties laten plaatsvinden tussen deelnemers in een voor hen relevante, uitdagende en stimulerende leeromgeving. De training is zodanig ingericht dat de deelnemer betrokken raakt in een waardevol persoonlijk proces. Je hebt vooral oog voor het aanreiken van geschikte leerervaringen en het inspelen op de aanwezige leerbehoeften. De training is succesvol wanneer je de deelnemers betreft bij relevante leerervaringen en bijdraagt aan hun persoonlijke vorming.

Sociale psychologie: Groepsdynamica

Sociale psychologie is de wetenschap die het gedrag van mensen bestudeert in interactie met of in aanwezigheid van anderen. Groepsdynamica is een algemene term voor de processen die zich in groepen afspelen en de interventies die je kunt doen in groepen. Groepsdynamica wordt ook wel de 'psychologie van de kleine groep' genoemd. Bij groepsdynamica kijken we naar de invloeden en processen die spelen binnen de groep. Bij de ontwikkeling en uitvoering van trainingen wordt systematisch aandacht besteed aan diverse processen in groepen.

Doel: diepergaande inzichten en blijvende gedragsverandering van individuele deelnemers door interne processen in de groep.

Leeractiviteit: de verschillende rollen, fasen, interactiepatronen en de bijbehorende dynamische processen in de trainingsgroep vormen een uitgangspunt bij hoe de individuele deelnemer leert.

Rol van de trainer: groepsprocessen analyseren en waar nodig interveniëren.

Het leerproces: Het leren vindt voor een deel plaats in interactie met elkaar. De deelnemers ervaren dit door processen die zich tussen de groepsleden en de trainer in de groep afspelen. Deze processen bieden aanknopingspunten voor de trainer om te interveniëren en het leren bespreekbaar te maken. Belangrijk bij de keuze van de interventies van de trainer is de ontwikkelingsfase van de groep. De trainer zelf is ook onderdeel van de groep en het groepsproces. De training is succesvol als de trainer de groepsprocessen kan gebruiken om het leren van de deelnemers te ondersteunen.

2

Hoe leren volwassenen?

Volwassenen leren op een andere manier dan kinderen. Bij het ontwikkelen en uitvoeren van leertrajecten is het van belang dat je daarmee rekening houdt. Het leerproces van volwassenen wordt bepaald door de unieke eigenschappen van elke deelnemer:

- zijn leervoorkeur
- zijn beginsituatie
- zijn leerbehoeftes
- zijn leerkenmerken.

Knowles (1980) heeft zes kenmerken benoemd van hoe volwassenen leren:

- Ze hebben de behoefte te weten waarom ze iets moeten leren, voordat ze tijd in een leerproces investeren.
- Ze beginnen een leertraject met het zelfbeeld van een zelfstandige, verantwoordelijke persoon.
- Ze brengen een schat aan ervaring en kennis mee naar een training.
- Ze hebben een grote bereidheid om dingen te leren die hen helpen effectief met het dagelijks leven om te gaan.
- Ze zijn bereid energie te steken in dingen leren waarvan ze geloven dat die helpen bij het uitvoeren van een taak of het oplossen van het probleem.
- Ze zijn ontvankelijker voor een intrinsieke motivatie, zoals het goed willen doen, dan een extrinsieke motivatie, zoals een hoger salaris.

Dat betekent dat trainers:

- ervoor moeten zorgen dat deelnemers weten wat het doel van de training is
- ervoor moeten zorgen dat deelnemers zelfsturend worden en ze slechts moeten helpen om hun behoeften te analyseren en hun eigen leerproces te begeleiden

- moeten voortbouwen op en gebruik maken van de ervaring van deelnemers
- situaties moeten inbrengen die zo dicht mogelijk bij de werksituatie van de deelnemers liggen
- de inhoud van de training moeten afstemmen op de behoeftes en interesses van de deelnemers
- ervoor moeten zorgen dat de intrinsieke motivatie niet geblokkeerd wordt door barrières als een negatief zelfbeeld, trots of een onveilig leerklimaat.

De trainer heeft daarom als taak:

- de leerbehoeften vast te stellen en leerdoelen te formuleren
- leertrajecten te ontwerpen als een samenhangend geheel van leerervaringen
- werkvormen en materialen te gebruiken die ruimte bieden
- een veilig klimaat te creëren dat leren bevordert
- te zorgen voor gezamenlijke verantwoordelijkheid voor het leerproces.

De trainer moet ervoor zorgen dat:

- de deelnemer zelf het leren kan reguleren
- eerdere leerervaringen een plek krijgen
- de deelnemer zijn eigen leerbehoeftes leert herkennen
- de deelnemer leert te leren.

Als je een training ontwerpt, zijn de volgende aspecten van belang:

- Gebruik actieve werkvormen, waarin deelnemers zelf verbanden in de leerstof leren aanbrengen.
- Geef directe en systematische feedback op het nieuw geleerde, bij voorkeur positief geformuleerd.
- Laat nieuwe kennis aansluiten bij voorkennis en het begrippenkader van de deelnemer.
- Zorg ervoor dat nieuwe informatie zinvol, relevant en toepassingsgericht is.
- Zorg voor een goede logistiek, zodat je snel, overzichtelijk en zinvol aan de slag kunt gaan.

Ervaringsgericht leren

De leerstijlen van Kolb

Deelnemers hebben verschillende manieren van leren. Voor een goed verloop van het leerproces is het belangrijk om aan te sluiten bij die verschillen. In de zeventiger jaren heeft de Amerikaan Kolb een leermodel van ervaringsleren ontwikkeld.

Dit model wordt veel toegepast bij het leren door volwassenen.

Vier stappen in het leerproces

Leren kan volgens Kolb gezien worden als een cyclisch proces dat bestaat uit vier stappen of fasen: concreet ervaren, reflectief observeren, abstract generaliseren en actief experimenteren. De vier fasen volgen logisch op elkaar: als mensen iets meemaken (ervaring), is het belangrijk dat ze daarna hun ervaringen overdenken (reflectie) en veralgemeniseren (begripsvorming). Vervolgens kunnen ze een aanpak bedenken waarmee ze een vergelijkbare gebeurtenis tegemoet kunnen treden (experimenteren). Als ze die nieuwe aanpak, dat geleerde gedrag daadwerkelijk gebruiken, doen ze weer nieuwe ervaringen op (concrete ervaring) waarover ze weer kunnen nadenken (reflectie), zodat ze nieuwe inzichten krijgen (begripsvorming). Het model ordent zo allerlei verschillende leerervaringen. Die verschillende leerervaringen kun je misschien ook in je eigen leergedrag ontdekken, hoewel waarschijnlijk lang niet altijd alle vier de soorten en niet altijd in deze volgorde. Kolb beschreef een ideaal leermodel, terwijl het leren zich in de praktijk wel eens anders afspeelt. In principe moeten deze vier stappen één of meerdere malen doorlopen worden voor een adequaat leerproces.

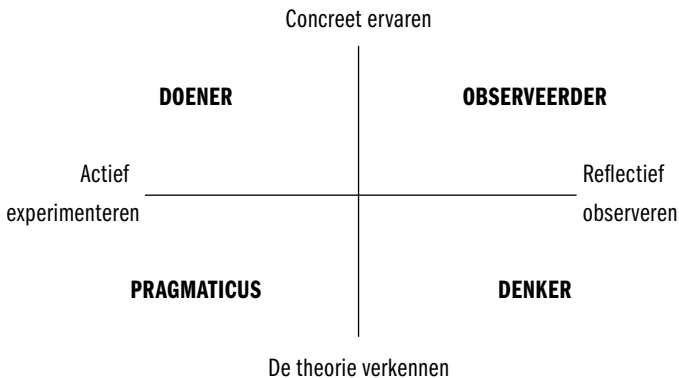
Mensen verschillen in hun voorkeur voor het 'instapstation'. Als ze bijvoorbeeld voor het eerst met een dvd-recorder omgaan, kunnen ze op diverse manieren proberen uit te vinden hoe het ding werkt. Ze kunnen bijvoorbeeld allerlei knoppen indrukken (experimenteren) en kijken wat er gebeurt (ervaring, en waarschijnlijk ook reflectie). Ze kunnen ook na gaan denken over wat ze weten over soortgelijke apparaten, bijvoorbeeld over videorecorders, want die lijken qua bediening op dvd-apparatuur (reflectie), om zo een beeld over de bediening te verwerven (begripsvorming) dat ze toetsen in de praktijk (experimenteren).

Een andere mogelijkheid is dat ze iemand vragen om voor te doen hoe dat apparaat bediend moet worden (ervaring), zodat ze zelf een beeld over de bediening kunnen vormen (reflectie, begripsvorming) dat ze uitproberen in de praktijk (experimenteren).

Natuurlijk is het mogelijk de leerfasen in een andere volgorde te doorlopen of een fase over te slaan. Volgens Kolb is het echter van belang de volgorde ervaring-reflecteren-begripsvorming-experimenteren-ervaren aan te houden (waar mensen ook beginnen in de leercyclus). Wanneer fasen overgeslagen of te snel doorlopen worden, daalt het leerrendement. Dat is ook wel te begrijpen: ervaring wint aan waarde als we erover nadenken, inzichten worden pas echt bruikbaar als we ze uitproberen (experimenteren) en toetsen (ervaring, reflectie).

Vier leerstijlen

Uit het bovenstaande is het mogelijk vier leerstijlen te onderscheiden. De activiteiten van 'typische' personen die karakteristiek zijn voor een bepaalde leerstijl, kunnen omschreven worden.



Figuur 1 De leerstijlen van Kolb

Kolb heeft een grote betekenis (gehad) voor het concretiseren van leerprocessen. De leerstijlen zijn bij veel trainers (en deelnemers) bekend en worden veel toegepast. Er zijn echter ook kritische kanttekeningen gezet bij de betrouwbaarheid en de toepasbaarheid van zijn theorie:

- De assen van concreet/abstract en actief/reflectief blijken niet te bestaan.
- De aanbevelingen voor leervormen bij de leerstijlen kunnen niet worden onderbouwd.
- Het instrument gaat over individueel leren en biedt geen plaats voor sociale interactie.
- De focus ligt alleen op ervaringsleren in een beperkte zin.
- Leerstijlen zijn vaak context- en niet persoonsgebonden.

Als schrijver van dit boek ben ik 'grootgebracht' met Kolb. Zijn theorie heeft mij als trainer zeker geholpen om kritisch te kijken naar de inhoud van onze trainingen. En het is best lastig om zo'n methodiek wat meer los te laten. Er zitten zeer waardevolle aspecten in het leermodel, voornamelijk dat deelnemers verschillend leren, dat je je als trainer bewust moet zijn van je eigen 'leergewoontes' en dat je in een training moet variëren in werkvormen. Daarom wil ik je een aantal tips geven over het gebruik van Kolb bij leren. Ze zijn in navolging van de bovengenoemde kanttekeningen. Het komt erop neer dat je Kolb niet helemaal aan de kant schuift, maar wat 'losser' gaat gebruiken: