

Goed begonnen is half gewonnen

1. Stel je een duidelijk doel voor ogen.

Begin de training met een duidelijk persoonlijk doel voor ogen. Formuleer je doelen zo concreet mogelijk. Wat wil je na de training kennen, kunnen, ervaren? Welk probleem wil je kunnen aanpakken met wat je in de training denkt te leren? Waaraan ga je merken dat je geleerd hebt? Op deze wijze kan je gedurende de training efficiënt bijsturen en achteraf objectiever beoordelen.

2. Maak leren voor jou noodzakelijk.

Leren betekent veranderen. Slechts wanneer iets noodzakelijk is, zijn we geneigd om echt te veranderen. Wat maakt dat je écht moeite zult doen om iets af te leren, iets nieuws aan te nemen en je gewoonten te wijzigen? Ga na wat je werkelijk drijft. Zorg er voor dat het voor jou noodzakelijk is dat je opneemt en toepast wat je denkt te halen uit de training.

3. Overschat noch onderschat jezelf.

Wees realistisch in de eisen die je aan jezelf stelt. Ga na welke kennis je reeds bezit en formuleer leerdoelen die je werkelijk een stap verder brengen. Verlang enerzijds van jezelf niet het onmogelijke, maar maak het anderzijds niet te gemakkelijk. De voldoening is het grootst bij het halen van streefdoelen die een echte uitdaging voor je zijn.

4. Stel je open.

Een hoofd dat vol is met de gedachte "Ik weet het allemaal al." of "Het zal wel weer zijn zoals de vorige keer." kan geen nieuwe kennis ontvangen. Maak uitdrukkelijk plaats in je geest voor nieuwe dingen. De basis voor leren is een open geest. Wakker je (leer)nieuwsgierigheid aan. Stel veel vragen. Wees er op uit om nieuwe mensen en nieuwe gedachten te ontmoeten.

5. Verzorg je lichaam en ontspan je.

Verzorg je lichaam en je houding. Je kunt niet leren met een overladen maag of met een houten kop. Je kunt evenmin leren met een lichaam dat als een zak bloem in een zetel hangt. Leren doe je niet alleen met je hoofd, maar met heel je lichaam. Let op signalen van je lichaam en respecteer ze. Maak dat je kan genieten van het leren.

6. Noteer wat voor jou belangrijk is.

Noteer drie zaken :

✓ De gedachtengang en de inhoud van de training. Ook wanneer je een syllabus krijgt, noteer jóuw sleutelwoorden en sleutel-begrippen!

✓ Alle invallen, alle ideeën, toepassingen en associaties die je tijdens de training zomaar te binnen schieten. Het zijn vast en zeker waardevolle zaken. Laat je echter niet door hen verleiden om afgeleid te worden. Noteer kort en blijf aandachtig aanwezig.

✓ Alle vragen die in je opkomen. Noteer zonder jezelf te censureren.

7. Stel vragen.

Wanneer je iets niet weet of begrijpt, wacht dan niet te lang om een vraag te stellen. Vraag regelmatig om een voorbeeld wanneer er meer abstracte kennis wordt aangeboden.

Aarzel niet om de zaken in je eigen woorden te herformuleren en te vragen of je het zó goed begrepen hebt. Vat af en toe de zaken samen en vraag ook nu weer bevestiging.

8. Deel je kennis met anderen.

Deel je ervaringen, vertel wat je reeds weet en praat over je ideeën. Wanneer je dit doet op een bescheiden manier, zonder opscheppen, zal je merken dat je leerzame reacties losmaakt. Je krijgt leerrijke zaken terug van de anderen. Maak gebruik van de koffiepauzes en van de lunch om te leren uit het contact met de andere deelnemers.

9. Wees aanwezig en neem actief deel.

Hang alle zorgen en nog-te-doen's aan de kapstok bij de deur van het trainingslokaal. Zorg ervoor dat je onbereikbaar bent voor buitenstaanders (zet je mobiele telefoon uit). Neem de verantwoordelijkheid op voor je leren, hier en nu. Stel vragen, geef je mening, druk je zorg uit, doe voorstellen, breng ideeën aan, maak keuzes. Zoek steeds mee naar meer mogelijkheden, andere toepassingen, nieuwe invalshoeken. Stel je kandidaat voor oefeningen of een rollenspel. Breng een case in!

10. Vertegenwoordig jezelf.

Spreek steeds met "ik" en vermijd "men"-redeneringen. Tracht je bewust te zijn van wat je werkelijk wilt zeggen of doen en kies voor jezelf, niet voor wat je volgens 'de regels' zou moeten zeggen of doen. Kom op voor jezelf.

Geef een teken indien je, om welke reden dan ook, niet langer echt kunt participeren. Wees terughoudend met nietszeggende interpretaties en gemeenplaatsen, deel liever je gevoelens en je persoonlijke reactie mee.

11. Focus op wat je wil leren, niet op de trainer.

Stel je onafhankelijk op tegenover de trainer. Kijk naar het belang van dat wat

wordt aangeboden. Laat je niet van de wijs brengen door ergernissen. Een training is niet bedoeld om de trainer te beoordelen of te evalueren. Alle aandacht die je aan de persoon van de trainer schenkt, verlies je voor je eigen leren!

12. Laat je leren niet afhangen van de groep.

Niet alle groepsleden zullen je bevallen. Zet (kleine) ergernissen opzij tot aan de pauzes en tracht ze dan op een goede manier aan te kaarten bij de betrokkene. Investeer tijdens de training geen energie in de ergernissen. Dit beperkt je leren en schaadt je leervermogen. Wil je een goede groep? Wees dan zelf een aangenaam groepslid.

13. Neem thuis of op het werk nog even tijd om terug te kijken.

Overloop 's avonds nog even de training, bekijk je notities en overweeg of je voldoende geleerd hebt. Is dat niet het geval, doe er zelf wat aan de volgende keer: stel vragen, zet je actief in. Bereid de volgende sessie voor en maak (op tijd) het gevraagde huiswerk.

14. Doe iets met wat je geleerd hebt.

Wacht niet tot u gelegenheid geboden wordt om het geleerde te oefenen. Zoek zelf naar zulke mogelijkheden. Onderzoek heeft uitgewezen dat kennis zo snel mogelijk (lieft zelfs binnen de 24 uur) moet gebruikt worden, wil ze effectief renderen. Veel trainingen voorzien in het oefenen van de aangereikte kennis of vaardigheden. Toch is het noodzakelijk dat je zelf uitkijkt naar oefensituaties en dat je gelegenheden bedenkt om het geleerde toe te passen.

15. Maak realistische intenties.

Noteer minstens twee intenties:

✓ Dit ga ik de komende weken minder doen.

✓ Dit ga ik de komende weken meer doen.

Maak dit voor jezelf zo concreet mogelijk. Controleer jezelf en wees daarbij tegelijk kritisch en mild. Waar het op aan komt is dat je verandert, dat je iets doet!

16. Beloon jezelf.

Wacht niet tot anderen je belonen of prijzen voor je leerprestaties. Begin er zelf mee. Geef jezelf tijdens de training regelmatig een schouderklopje. Je verdient het, vast en zeker !

Kijk na de training nog eens naar je leerdoelen en geef jezelf een realistische beoordeling. Trek er de nodige lessen uit voor de volgende training.