

# DE MOED OM

train de trainer

# TE FALLER

Leren leven  
met meer lef,  
liefde en lol

LICENTIE  
MET JAARLIJKSE  
FLATERDAG



MINDSET  
FAALVAARDIGHEID  
IN ACTIE

gaveitiveness



Beste lezer,

In deze studiegids worden de details van de opleiding overzichtelijk voor je op een rijtje gezet. De opleiding biedt een viertal thema's, waarin zowel activerende werkvormen, inhoudelijke onderwerpen als ook train-de-trainer aspecten een plaats hebben.

## Missie, visie en intentie

Het maken van fouten is belangrijk voor leren en innoveren, dat hoor en lees je tegenwoordig steeds vaker. Maar als jij om je heen kijkt en je afvraagt hoe we er in werkelijkheid mee omgaan, is dat dan in lijn met wat we zeggen? In hoeveel scholen, organisaties of gezinnen zie je dat (bijna) fouten en blunders toegedekt worden, verantwoordelijkheid afgeschoven wordt of over 'schuldigen' gesproken wordt?

## Zeg eens eerlijk...

### Hebben de kinderen of jongeren in je klas of praktijk allemaal een groeimindset?

Lukt het je hen uit hun hoofd en naar het gevoel te krijgen? Of lijkt de tijd te kort om echt iets te kunnen bereiken? Geloof jij dat dit anders kan? Ben je op zoek naar manieren en methodes om de Moed om te Falen te stimuleren in je (plus-)klas, training of praktijk? Dan is deze train-de-trainer opleiding iets voor jou!

### "Tuurlijk mag je falen. Het is al goed dat je het probeert!"

Het klinkt zo gemakkelijk wanneer we het iemand zeggen. Maar is het echt zo? Staan we er echt voor open dat we door de mand mogen vallen? Of hebben we ergens toch nog een soort verborgen agenda, waarbij we bijhouden in hoeverre jijzelf of de ander wel 'goed genoeg' is om erbij te horen, of mee te tellen? In hoeverre mag er in jouw klas, gezin of op je werk geblunderd en gestunteld worden?

2

Wat gebeurt er wanneer we een spectaculaire screw-up maken? Een mega mislukking? Het moment dat we plat op onze bek gaan? De meesten van ons hebben een reactie die hierop lijkt: we schudden ons hoofd, slikken, sluiten onze ogen. Met de blik omlaag gericht kijken we langzaam om ons heen in de hoop dat het niemand is opgevallen. We negeren het – of nog beter – doen alsof er niets is gebeurd. Soms lachen we, alsof we hopen dat iemand gelooft dat het een geintje was. Vaak blijft het in ons hoofd zitten, kunnen we niet makkelijk loslaten of accepteren dat er iets mis ging, waardoor we onszelf om de oren blijven slaan met onze mislukkingen en tekortkomingen. En in alle gevallen duimen we dat de ander of anderen ons nog gewoonweg accepteren voor wie en wat we zijn.

Faalvaardigheid zien wij als een enorm belangrijke competentie voor hoogsensatieve mensen. Door hun karakter hebben zij immers meer dan de gemiddelde mens de neiging om lastige situaties of emoties uit de weg te gaan of te voorkomen. Dit zien we terug in zaken als faalangst en perfectionisme, moeite met grenzen aangeven en voor je mening gaan staan, maar ook (bij jonge kinderen) in onderpresteren of aanpassingsgedrag. Komt daar een hoger IQ bij kijken met als gevolg minder faalervaringen of opgebouwde frustratietolerantie, dan is een extra uitdaging geboren.

In alle gevallen missen deze kinderen oefening en tussentijdse fouten, oftewel het ervaren van lastige emoties in milde mate. Op het moment dat ze dan ineens geconfronteerd worden met een eindtoets, opdracht of moeilijkere leerstof merkt zo'n kind dat er echt wel iets gevraagd wordt aan doorzettings- en incasseringsvermogen en er ontstaat een heftige reactie van onzekerheid en spanning.



Om te durven falen is vertrouwen nodig. Vertrouwen in jezelf, dat je weet dat je blij bent met de reden van proberen en je trots bent op jouw pogingen. Vertrouwen in je omgeving. Het is nodig dat je je veilig en geborgen voelt in je omgeving, met mensen die er voor je zijn en naar je luisteren. Je hebt aanmoediging nodig en bijsturing. Goede raad en kritische vragen. Je hebt het nodig dat je blij mag zijn, maar ook angstig, verdrietig of gefrustreerd.

Als (plusklas-)docent of coach zie je deze kinderen vaak terug. Opmerkingen als 'ik vind dit gewoon niet leuk', 'dat is niks voor mij' of 'het is saai' komen vaak terug in gesprekken als uiting van het feit dat een kind het wellicht moeilijk vindt, iets nog niet meteen kan of bang is dat het fout gaat.

Juist aan de slag gaan met deze gevoelens, kinderen leren dat dat ongemakkelijke en soms zelfs angstige gevoel erbij hoort, dat de beloning, het fijne gevoel na het doorzetten is en niet het startpunt is van nieuwe dingen doen, dát is wat wij jou leren met De Moed om te Falen: persoonlijk meesterschap over je eigen groeiproces en professioneel meesterschap in je interactie met de ander op het gebied van groei, ontwikkeling, mindset en (mogelijk) falen.

### **Je hebt ruimte nodig om te durven falen.**

De ruimte om alle kanten op te denken en jouw creatieve vermogens aan te boren. Maar ook ruimte om keuzes te maken. Zelfs de verkeerde. Want als je leert voelen en erkennen wat een juiste keuze is, leer je jezelf daarin bij te sturen. Je hebt het nodig dat je vragen mag stellen of het even niet meer mag weten. Je hebt het nodig te weten dat je er -ondanks gestuntel en geblunder- nog altijd mag zijn. Te weten dat je mag spelen, plezier mag maken en ontdekken. En je hebt het nodig om te voelen dat lachen altijd een vorm van opluchting en opborrelend plezier is, nooit een manier om iemand buiten te sluiten...

Wanneer we in staat zijn om voor onszelf en anderen deze omgeving te creëren kunnen we ervaren dat geregeld falen (en ervan leren) leiden tot verbetering, ontwikkeling, innovatie en groei. En wanneer falen wordt gedeeld, gebeurt er iets bijzonders. Door er open over te kunnen zijn wordt het een waardevolle bron, een instrument dat verbinding brengt en de motivatie voor leren verhoogd.

**Geloof jij dat het goed is als de kinderen, jongeren of volwassenen waar jij mee werkt leren hoe het ook anders kan? Dat ze zien dat falen onze nieuwsgierigheid kan triggeren en leervermogen kan stimuleren? Ben je op zoek naar manieren en methodes om de Moed om te Falen te stimuleren in je plusklas, buitenschoolse training of praktijk? Dan is deze train-de-trainer opleiding iets voor jou!**

GaveMensen gaat verder waar de meeste opleidingen, coachings- en begeleidingstrajecten stoppen! Vanaf de eerste module ga je met de oefeningen en met jezelf aan de slag, waardoor je direct inzicht verkrijgt én leert toe te passen. Je leert wat nodig is om veiligheid, moed, veerkracht en vertrouwen te laten ontstaan en hoe je hierop grip uitoefent.





## Een groeimindset ontwikkelen door falen te omarmen!

### Wat is De Moed om te Falen?

De Moed om te Falen is een intensief train-de-trainer licentietraject waarin we deelnemers een switch laten maken op het gebied van falen:

- Van falen proberen te voorkomen; naar frustratie, onmacht en onzekerheid omhelzen
- Van worstelen; naar minder stress, meer zelfvertrouwen en een zelfbewuster houding
- Van stroperige samenwerking; naar leren, fun en plezier
- Van zeldengoed; naar heldenmoed

In de Moed om te Falen reken je af met blokkades die leren en innoveren kunnen remmen:

- Je zult ontdekken dat het geheim van succes niet schuilt in altijd maar het goede doen
- Je ontwikkelt meerdere trainingen welke je gelijk in je eigen werksituatie kunt gebruiken
- En in plaats van anderen altijd proberen te motiveren, zul je een manier van werken ontwikkelen die ervoor zorgt dat degenen met wie je werkt zelf in actie willen komen.

### De doelgroep:

Training is zinvol voor kinderen, jongeren of volwassenen die:

- beter om willen leren gaan met de kans op falen
- hoogsensitief en/of hoogbegaafd zijn
- onzeker zijn
- de neiging hebben tot onderpresteren, verstoppertje of vermijden

4

### Vier kernthema's

De opleiding tot licentietrainer is een mix van uitleg, leren van elkaar en veel praktisch oefenen. Het programma is opgebouwd uit vier thema's, die we zowel afwisselend als met elkaar verweven oefenen, en die de rode draad vormen van de opleiding:

- **Improvisatie:** onvoorbereid en vrijelijk uiten van wat je spontaan bedenkt
- **Lichaamswerk:** bewustwording van jezelf, je lichaam en je emoties en hierop reageren
- **Psychofysieke training:** bewegen als basis voor leren
- **Train-de-trainer:** verdieping in jouw rol als trainer

### Wat kun je na de opleiding tot licentietrainer De Moed om te Falen?

In de achtdaagse basistraining worden docenten, hulpverleners, kindercoaches, psychologen enz. opgeleid tot De Moed om te Falen-trainer.

### Je leert:

- \* Frequent falen in te zetten als tool voor innovatie, verandering en verbetering
- \* Verbondenheid te creëren door faalervaringen bespreekbaar te maken
- \* Improviseren (ook zonder materiaal) zodat je op elk moment aan de slag kunt
- \* Op welk gebied van durven falen iemand nog leerstappen te zetten heeft
- \* Train-de-trainer technieken om je eigen oefeningen te ontwikkelen



## Vul je toolbox met gave oefeningen!

GaveMensen leert (plusklas-)docenten, mentoren, coaches en begeleiders hoe ze faalvaardigheden kunnen trainen in hun werk. Een voorwaarde om mindset op de juiste manier aan anderen aan te leren is om deze eerst zelf te ervaren en te doorgronden, zodat je deze van binnenuit op de ander kunt overdragen. De verschillende vaardigheden, zoals frustratietolerantie, flexibiliteit, omgaan met emoties en zichtbaar durven zijn, kunnen hierdoor in samenhang aangeboden worden. Alleen wanneer je zelf weet hoe het voelt, zul je van nature het juiste doen om de ander goed te begeleiden, weten te motiveren en te stimuleren om datgene te doen wat zij het engste, spannendste of moeilijkste vinden. Dit traject van het zelf ervaren, noemen wij 'de Moed om te Falen'.

De opleiding tot licentietrainer 'De Moed om te Falen' geeft je de keuze om het anders te gaan doen. Door de opleiding krijg je een toolbox vol interventies die je jezelf niet enkel eigen leert maken, maar met name ook leert om zelf te creëren en te ontwikkelen. Hierdoor ben je in staat om in de groepen waar je mee werkt altijd de juiste vorm te vinden bij het leerdoel waar jouw begeleiding om gaat.

### **Na deze opleiding heb jij:**

- Een legio aan oefeningen die je zowel in groepsverband als een-op-een weet in te zetten
- De kennis én ervaring rondom 'De Moed om te Falen', om het effectief in begeleiding in te zetten bij cliënten

5

De Moed om te Falen is in te zetten als lessenserie in een plusklas, een naschoolse groep of een groepsprogramma binnen jouw coachingspraktijk. Natuurlijk zijn de oefeningen ook tussendoor te gebruiken of één-op-één te oefenen. Door het meedoen met de oefeningen wordt je niet automatisch een improvisatiekampioen, meester in de flexibiliteit of emotioneel wonder. Maar wel zul je, wanneer je de Moed om te Falen' als belangrijke waarde neemt, de positieve effecten bemerken op zowel mentaal, fysiek, sociaal, als emotioneel vlak, middels het trainen van lefspieren en het bouwen aan veerkracht.

Het succesvol afronden van de opleiding geeft je de mogelijkheid om onder de vlag van 'De Moed om te Falen' zelfstandig trainingen op te zetten, in je eigen praktijk of organisatie. Daarnaast maak je onderdeel uit van het startende netwerk van 'De Moed om te Falen'-trainers in Nederland. De opleiding start in maart 2018. Na het volgen van deze opleiding krijg je een licentiecertificaat waarmee je twee jaar lang onder de naam 'De Moed om te Falen' professioneel aan de slag kunt.



## Opleidingsinformatie

De opleiding tot licentietrainer De Moed om te Falen leidt professionals op die gericht zijn op het vergroten van de groeimindset door middel van actieve interventies. De opleiding duurt een half jaar en bestaat uit acht opleidingsdagen. De licentie is twee jaar geldig en kan jaarlijks verlengd worden door een nascholingsdag te volgen.

### Acht opleidingsdagen

De opleidingsdagen vinden plaats binnen een tijdsbestek van een schooljaar, in de periode maart tot en met juni 2018. Deze dagen bestaan uit een groot deel uit oefeningen, met de focus op het actief aanleren van een groeimindset en op het aanleren van vaardigheden op het gebied van emotieregulatie. De opleidingsdagen starten om 09:30 uur en eindigen om 17:00 uur. Voor lunch, koffie en thee wordt gezorgd.

16 mrt 2018	Bewegen als basis voor leren, de ontwikkeling van het brein en cognitieve processen
23 mrt 2018	Bewustwording van jezelf, je lichaam en je emoties en hierop reageren
06 apr 201	Vrijelijk uiten van wat je spontaan bedenkt
04 mei 2018	Frustratie als basis voor ontwikkeling
11 mei 2018	Reageren op emoties en sensaties in je lichaam
25 mei 2018	Onvoorbereid de diepte in durven
08 juni 2018	Train de trainer vaardigheden
29 juni 2018	Integratie en verdieping in je eigen handelen

6

### Groepsgrootte

De opleidingsgroepen bestaan uit minimaal 5 en maximaal 10 deelnemers, om te zorgen voor een maximale persoonlijke inbreng en interactie. Oefeningen en interventies worden in verschillende groepsgroottes uitgevoerd, om zo het leereffect te optimaliseren.

### Studiebelasting

De totale studiebelasting voor de opleiding is erg afhankelijk van je eigen inzet en enthousiasme en de tijd die je beschikbaar hebt. Je wordt geacht alle opleidingsdagen te volgen. Er wordt van je verwacht dat je een tweetal korte trainingen voorbereid en zelf een training geeft (buiten de dagen om) aan je eigen groep of aan je medestudenten in de opleiding. Reken erop dat je minimaal 60 uur gedurende de duur van de opleiding investeert: ongeveer 50 uur aan contacttijd (opleidingsdagen), ongeveer 5 uur aan zelfstudie en 5 uur aan praktijkopdrachten.

### Vrijstellingen

Onze opleidingsdagen hebben een uniek karakter en derhalve zal vrijstelling door aantoonbare ervaring niet worden verleend.

### Opbouw en inhoud van de opleiding

De opleiding tot licentietrainer is een mix van uitleg, leren van elkaar en veel praktisch oefenen. Het programma is opgebouwd uit vier thema's, die elkaar afwisselen en verweven met elkaar worden aangeboden in de opleiding. Het doel en de waarde van de verschillende thema's, zetten we hier beneden nog even overzichtelijk voor je op een rij:



<b>Thema</b> Improvisatie	<p>Improvisatie staat vooral bekend als vorm van comedy en entertainment, maar wordt inmiddels ook aangeboden in het bedrijfsleven en op diverse hogescholen vanwege de toegevoegde waarde in het stimuleren van creativiteit, snel en kritisch denken, betrokkenheid bij ideeën en samenwerking, evenals spreken in het openbaar en communicatievaardigheden.</p> <p>In tegenstelling tot de klassituatie, waar de leeromgeving is vaak gespannen en competitief is, biedt improvisatie een podium voor enthousiasme en verbondenheid onder de deelnemers. De angst voor falen wordt met name verminderd doordat groepsleden onvoorwaardelijk steun bieden aan alle antwoorden, waardoor het vertrouwen in zichzelf en elkaar stijgt en men meer risico gaat durven nemen en het plezier in het spel toeneemt. Improvisatie neemt zo de mentale blokkades weg die het creatief denken blokkeren. De interne criticus hoeft zichzelf minder vaak te laten zien en de beloning daarvoor zijn meer spontane, intuïtieve reacties. In deze module zullen we ook gaan inzoomen op het bedenken van nieuwe oefeningen en toepassingen, inclusief het geheim van improviserend lesgeven!</p>
<b>Thema</b> Lichaamsbewustzijn / clownerie	<p>Binnen het thema lichaamsbewustzijn en clownerie omvatten we zowel het gevoel, het gevoelsleven alsook het daarop gebaseerde gedrag (het handelen en de communicatie). We ervaren in diverse oefeningen dat we geen 'denkende voelers' zijn maar eerder 'voelende denkers'. Vanuit de pijlers beleven en deelnemen, gaan we aan de slag met bewustwording van het lichaam. We leren de mechanismen waarmee we reageren op spannende situaties (fight, flight, freeze) (h)erkennen bij onszelf en de ander. En we leren om opnieuw tot rust te komen nadat emoties zijn getriggerd.</p> <p>De theatertechniek clownerie komt niet zozeer aan bod, als wel het leren kennen en naar buiten brengen van je eigen binnenwereld. Deze vorm van clownerie laat je kennismaken met het emotionele wezen dat de clown is, waarbij geen rationele keuzes gemaakt worden maar vanuit het gevoel gehandeld wordt. In het echte leven is het niet wezenlijk anders; we maken elke dag vele afwegingen op basis van verlangen of angst. Bij de clown wordt deze onderliggende beweging zeer duidelijk zichtbaar, daar waar we 'normaal gesproken' wellicht eerder de neiging hebben zaken te rationaliseren, camoufleren of ontkennen. Clownerie helpt je om je bewust te worden van je innerlijke drijfveren en om in contact te komen met je eigen gevoelens.</p>
<b>Thema</b> Psycho-fysieke training	<p>Psycho-fysieke training leert je vertrouwd te worden met het gevoel van falen of frustratie bij het aangaan van nieuwe uitdagingen. Het helpt daarnaast de zintuiglijke prikkelverwerking te optimaliseren, zodat er sneller en flexibeler gereageerd kan worden op onbekende situaties. Daarom is het bij deze trainingsvorm ook niet de bedoeling dat je 'er beter in wordt' of dat iets je 'gemakkelijker afgaat', maar juist dat je hele brein geactiveerd wordt en je leervermogen wordt vergroot. De oefeningen zullen zodra ze 'gemakkelijker' worden dan ook verhoogd worden in moeilijkheidsgraad. Deze trainingsvorm omhelst o.a. Brain Gym, Kinesthetic Approach, Life Kinetik en Psychomotorische therapie.</p>

7



<b>Thema</b> Train-de-trainer	Je leert niet alleen een training succesvol voor te bereiden, maar ook de deelnemers voor de training te enthousiasmeren en de doelstellingen te realiseren die je voor ogen hebt. We gaan actief aan de slag met het vormgeven van trainingen in jouw eigen groep. Dat betekent dat je gedurende de opleiding een beeld vormt van een tweetal korte trainingen welke jij kunt gaan verzorgen aan het einde van de opleiding. Hierbij wordt zowel gelet op opbouw en verdieping, alsook de vorm waarin deze gegoten wordt. Daarnaast geven we elkaar feedback en ervaren we hoe de vorm en frequentie verrassende aspecten met zich mee kan brengen.
----------------------------------	--

## Certificaat & licentie-overeenkomst

Je einddoel van de opleiding, is het ontwikkelen en uitvoeren van een tweetal trainingen, aangepast aan de doelgroep waar je mee werkt. Deze trainingen geef je ook (gedeeltelijk) tijdens de laatste opleidingsdag aan je medecursisten. De ontwikkelde training en het uitvoeren ervan vormen hiermee je examinering.

Na voldoende afronding van de opleiding tot licentietrainer, ontvang je de licentie waarmee je, na ondertekening van de licentieovereenkomst, het volledige format en handleiding van De Moed om te Falen krijgt. Je kunt hiermee beschikken over al het materiaal dat in de opleiding wordt gebruikt, zoals de verschillende werkvormen en opdrachten. Hiermee ontstaat ook de mogelijkheid om zelf trainingen te verzorgen onder de naam De Moed om te Falen binnen de eigen werklocatie of bedrijf. Deze licentie vervalt na 2 jaar indien tussentijds niet aan een nascholingsdag is deelgenomen.

De licentietraining De Moed om te Falen is intellectueel eigendom van Xandra van Hooff en zij behoudt in de meest ruime zin en de meest volledige omvang alle rechten van deze opleiding, in het bijzonder de auteursrechten op alle werken zoals bedoeld in artikel 10 van de Auteurswet. Het geven van de train-de-trainer opleiding is expliciet voorbehouden aan Xandra van Hooff / GaveMensen.





## Locatie, investering, garantie, inschrijven en start

### Locatie

De centrale opleidingsdagen vinden plaats op onze cursuslocatie te Wijchen in 'de Broedplaats' gevestigd aan de achterzijde van de basisschool gelegen aan Kraayenberg 8020. Er is rondom het gebouw voldoende (gratis) parkeergelegenheid en we zijn goed bereikbaar met het openbaar vervoer.

Gedurende je studie bestaat op verschillende dagen de mogelijkheid om de bibliotheek op de opleidingslocatie in te duiken en je in alle rust bezig te houden met de opleiding. Je hebt toegang tot al onze boeken en de rust om er even voor te gaan zitten. Mail naar [info@GaveMensen.nl](mailto:info@GaveMensen.nl) om hiervoor een afspraak te maken.

### Investering

De opleiding kost € 1575,-. Bij vroege inschrijving vóór 1 januari 2018 betaal je geen extra kosten wanneer je kiest voor drie termijnbetalingen. Deze beroepsopleiding is vrijgesteld van BTW.

Deze prijs is inclusief koffie /thee en lunch bestaande uit diverse broodjes. In de opleidingsprijs is ook je licentie met geldigheidsduur van 2 jaar meegenomen.

### Garantie

Als deelnemer van de opleiding krijg je een niet-goed-geld-terug garantie: Als je binnen twee studiedagen na aanvang van de opleiding op welke manier dan ook het idee hebt dat je niet voldoende waarde uit de opleiding haalt, krijg je je geld naar rato terug. Niet genoten opleidingsdagen worden gecrediteerd. We zullen je wel in een gesprek vragen naar de reden om onze eigen opleiding te verbeteren.

### Inschrijven en motivatie

De student schrijft zich in voor de opleiding middels een online inschrijfformulier. Zodra de (eerste) betaling is ontvangen, is je plekje voor de opleiding gereserveerd. Je kunt ook altijd zelf contact met ons opnemen: mail dan naar [info@GaveMensen.nl](mailto:info@GaveMensen.nl) of bel 06-22225836.

Het zou fijn zijn je spoedig in de opleiding te mogen verwelkomen!

Warme groet,  
Xandra van Hooff / GaveMensen

9