

Krachtgericht coachen van leerlingen en leraren: de coachopleiding van het APS

Waar ga je heen als je als leraar beter wilt worden in het coachen van leerlingen of van je collega's? In Nederland bestaan diverse opleidingen in coaching, begeleiding of supervisie, maar coachingsopleidingen specifiek gericht op onderwijzers zijn zeldzaam. Dan kom je al gauw uit bij specifieke mentorentrainingen. In 2009 startte het APS met een eenjarige, veel breder opgezette coachopleiding voor iedereen in het onderwijs. Er zijn nu, twee jaar later, vijf opleidingsgroepen afgerond. Tijd om eens bij de ervaringen stil te staan.

De coachopleiding van het APS duurt één jaar, waarin de deelnemers negen dagen bijeen komen en tussen de cursusdagen oefenen in de eigen praktijk. Ze komen dus steeds met hun ervaringen terug in de opleiding en dat verdiept het leerproces enorm. Caroline Kieboom is één van de coördinatoren van deze coachopleiding. Ze zegt: "We blijken hiermee aan een grote behoefte te voldoen. Coaching is steeds belangrijker geworden in het onderwijs. Elke leraar heeft er in zijn begeleiding van leerlingen mee te maken en daarnaast zijn er meestal een aantal leraren op een school die speciaal belast zijn met de coaching van collega's. Deze mensen doen dat werk meestal met veel enthousiasme, maar ze hebben vaak een enorme behoefte aan verdieping en het verder uitbouwen van hun competenties."

Haar collega Hendrik de Vries vult aan: "Het mooie van zo'n coachopleiding is dat je met andere onderwijzers samen in een groep zit en dat je daardoor ook heel veel van elkaar kunt leren. Hoe gaan de dingen op een andere school, hoe pakt een collega zijn coaching aan? Maar ook: waar ligt mijn eigen kracht als coach en hoe kan ik die kracht verder uitbouwen?"

De belangrijke rol van de groep wordt bevestigd door oud-cursiste Ingeborg Steenwinkel, werkzaam bij het samenwerkingsverband 'Weer Samen Naar School' in Rotterdam-Noord. Ze zegt: "Wat ik heel prettig vond in de groep was de sfeer, het vertrouwen en het bij elkaar benoemen van kernkwaliteiten. Je kent die eigenlijk wel van jezelf, maar door het herhaaldelijk te horen ga je daar meer over nadenken: waarom laat je die kwaliteiten niet meer zien? Wat belemmert je daar nu in? Je komt er achter dat je die kwaliteiten ook daadwerkelijk in kunt zetten en dat je anderen iets onthoudt als je dat niet doet. Dat valt niet altijd mee, maar het is wel iets waar je naar gaat streven."

De nadruk op kernkwaliteiten komt tot uitdrukking in de methodiek van 'kernreflectie' die ten grondslag ligt aan de coachopleiding. Eén van de grondleggers van kernreflectie is prof. dr. Fred Korthagen van de Universiteit Utrecht. Hij zegt: "Kernreflectie is gebaseerd op recente psychologische theorieën die de nadruk leggen op het potentieel dat in mensen aanwezig is. Inzetten van dat potentieel leidt tot meer flow, inspiratie en effectiviteit. En dat is wat leraren en leerlingen erg nodig hebben."



Prof. dr. Fred Korthagen

De coachopleiding bouwt daarmee voort op het baanbrekende werk dat de laatste tien jaar is gedaan in het vakgebied van de *positieve psychologie*, met als boegbeeld de psycholoog Martin Seligman. Die stelt dat de psychologie zich in de vorige eeuw heeft ontwikkeld op een manier die onvoldoende recht doet aan het menselijk potentieel. Psychologen zijn steeds beter geworden in het in kaart brengen van afwijkingen en trauma's en van bijbehorende behandelmethode. Denk aan etiketten als Asperger, ADHD, ADD, PDD-NOS. Dat zijn uitingen van wat Seligman een 'probleemgerichte visie' noemt. Seligman stelt op grond van wetenschappelijk onderzoek, dat deze probleemgerichte visie helemaal niet zo effectief is. Weinig

mensen worden er echt gelukkiger van. De positieve psychologie is daarom een hele andere weg op gegaan, een weg waarin de kwaliteiten van mensen en positieve ervaringen centraal staan. Het sterke van deze benadering is de nadruk op grondig empirisch onderzoek. Dit onderzoek laat nieuwe en krachtige mogelijkheden zien om mensen te helpen meer in hun kracht te komen. Aangevoeld is dat dit leidt tot meer motivatie en effectiviteit.

Korthagen: "Seligman wijst er terecht op dat er lange tijd weinig wetenschappelijke belangstelling was voor het innerlijk potentieel van mensen en voor wat mensen werkelijk drijft, wat hun idealen en behoeften zijn. Juist op dit gebied zijn er doorbraken in de psychologie die nog nauwelijks doorgedrongen zijn tot de meeste professionals en leidinggevendenden." Korthagen neemt echter afstand van een al te positieve kijk, die volgens hem geen recht doet aan de werkelijkheid. In de opleiding wordt ook uitgebreid stilgestaan bij de andere kant: de problemen die leraren en leerlingen tegenkomen. Hoe coach je mensen bij hun worstelingen, die zich elke dag opnieuw weer aandienen? Korthagen: "Zonder er ook goed bij stil te staan hoe je belemmeringen hanteert die het beste in jezelf blokkeren, gaat het zweven en daar schiet niemand iets mee op. Essentieel is dat leraren en leerlingen autonoom worden in het hanteren van hun belemmeringen, zodat hun kracht optimaal tot ontplooiing komt."

Het gaat overigens in de coachopleiding niet alleen om het in de vingers krijgen van effectieve coachingsinterventies, maar ook om thema's als het **socialisatieproces**: hoe ben je geworden wie je bent? Hoe ga je om met de talenten die je van huis uit meegekregen hebt?

Het begeleiden van **groepsprocessen** en **teamcoaching**, **omgaan met dilemma's**.

Moderne mensen hebben te maken met een veelheid aan keuzes. Hoe ga je daar eigenlijk mee om? Hoe begeleid je zo'n proces? **Conflictcoaching**: hoe ga je als coach om met grenzen en meet weerstand? Hoe bemiddel je tussen twee partijen? Hoe ga je om met gevoelens van boosheid en agressie?

Tijdens de opleiding voeren de deelnemers een **actieonderzoek** uit in hun eigen praktijk. Ze reflecteren op een zelf gekozen probleem of vraag uit de eigen praktijk met als doel die te veranderen. Steeds staat centraal wat de cursist zelf belangrijk vindt en waar die mee verder wil komen.

Uitgangspunten daarbij zijn:

- wat kan *IK* doen om mijn eigen praktijk te verbeteren
- leerlingen / ouders/ collega's zijn belangrijke informatiebron in alle stadia

Eugene Jongenelen, docent van het Goese Lyceum: "Toen ik eraan begon, al bij de allereerste bijeenkomst, had ik het gevoel 'hier *mag* ik dingen doen en hier moet niets'. Alles wat we in deze negen maanden hebben gedaan is eigenlijk ondersteunend geweest voor mijn werkomgeving. Er wordt eigenlijk gevraagd om naar jezelf te kijken en een actieplan op te stellen dat functioneel is voor je omgeving. Er werden daarvoor heel veel modellen aangeboden die ons hielpen. Daardoor hebben wij een actieplan voor onze school kunnen opstellen en daar heeft iedereen in de opleiding ons ontzettend goed bij geholpen, door feedback te geven op onze plannen, door ons tips mee te geven. Dat heeft ons uiteindelijk veel opgeleverd voor onze situatie in de school." Eugene vervolgt: "Wij doen op school vrij veel aan coaching. Wij voeren bijvoorbeeld veel reflectiegesprekken met leerlingen. Ik heb in de coachopleiding geleerd om daarbij bepaalde technieken te gebruiken waardoor je sneller tot de kern komt. Ik had de neiging in mijn coachingswerk wat langdradig te zijn. Ik heb bijvoorbeeld geleerd om sneller te reageren op gevoelens en op lichaamstaal."

De opleiding is niet alleen nuttig voor het coachen van anderen, maar blijkt ook positieve effecten te hebben voor de cursisten zelf. Ingeborg: "Wat ik er vooral aan heb gehad, is dat ik mij de dingen minder laat overkomen, en dat ik bewustere keuzes maak. Dat is dat stukje kernreflectie dat erg

centraal staat. Ik had de neiging vooral veel te denken, maar ik heb geleerd niet alleen bij het denken te blijven, maar ook naar het voelen en willen te gaan. Dat heeft mijzelf veel opgeleverd. Daardoor heb ik geleerd bewuster te kiezen. Bijvoorbeeld als ik gekwetst raak bij conflicten of weerstanden, ben ik mij nu veel bewuster van de keuzes die ik zelf kan maken."

Ook al leer je in de opleiding heel veel over coaching, je bent natuurlijk nooit uitgeleerd. Er worden daarom ook vervolgmodes aangeboden. Na het basisjaar kunnen cursisten zich dan verder specialiseren, bijvoorbeeld in teamcoaching, coachend leidinggeven of een verdieping van kernreflectie.

Gezien het feit dat de APS-coachopleiding elk jaar weer nieuwe groepen degelijk opgeleide coaches aflevert, wordt zo een bijdrage geleverd aan de kwaliteit van het onderwijs. Korthagen: "Uit onderzoek weten we dat coaching één van de krachtigste manieren is om mensen te ondersteunen bij hun ontwikkeling. En in de coachopleiding mogen wij de mensen die dat werk doen weer ondersteunen bij hún ontwikkeling. Ik denk dan vaak: wat prachtig dat wat wij doorgeven aan één cursist dan weer bij veel leerlingen en leraren terecht komt. Daarom is dit zulk fijn werk!"

Voor meer informatie:

H.DeVries@aps.nl, 06 25051910

C.Kieboom@aps.nl, 06 54932546