



Training

Online Trainen op Bovenstroom en Onderstroom

- Voeg de kunst van online trainen toe aan je trainersvakmanschap
- Leer werken met groepsenergie en interactie in online training
- Leer online trainen op de onderstroom van veranderingen
- Vergroot je persoonlijke impact als (online) trainer

Training Online Trainen op Bovenstroom en Onderstroom

Leer online trainen met impact, met offline spin-off



Zoek je een **praktijkgerichte en verdiepende [Training Online Trainen](#)**, om je impact als online trainer te vergroten? Heb je behoefte aan **feedback en coaching** op jouw kracht, eigenheid en valkuilen in je online training? Dan is de Training: Online Trainen op Bovenstroom en Onderstroom de training voor jou. Je leert online trainen op het gebied van vaardigheden en persoonlijke ontwikkeling. En je krijgt **krachtige tips** voor aandachtspunten voor jouw online training, zoals de groepsenergie, interactie en betrokkenheid.

Online trainen is anders dan een training op locatie. Veel trainers en deelnemers missen het contact en de fysieke aanwezigheid. Toch geeft een online training juist daardoor ook voordelen en mogelijkheden.

Online trainen heeft naast technische uitdagingen ook specifieke aandachtspunten voor de trainer. Die ga je uiteraard leren tijdens deze train de online trainer. Daarnaast zet online trainen je huidige trainersvakmanschap extra op scherp, doordat je valkuilen en uitdagingen als offline trainer **nóg** meer impact hebben in een online training. Hier gaan we tijdens deze cursus train de online trainer flink mee aan de slag.

Na deze training heb jij als trainer, online en offline, meer impact op het leren van deelnemers. Ook de vele online werkvormen die je meekrijgt, kun je doorgaans gemakkelijk vertalen naar werkvormen voor je trainingen op locatie.

Aanmelden of contact

Voor meer informatie kun je [contact](#) opnemen met Silvia Blankestijn: [0317 – 425134](tel:0317-425134).
Je meldt je aan door middel van het [aanmeldingsformulier op de website](#).

Voor wie

De Training: [Online Trainen op Bovenstroom en Onderstroom](#) is bedoeld voor mensen die al trainer zijn op het gebied van communicatieve of managementvaardigheden, gedrag, persoonlijke effectiviteit, of persoonlijke ontwikkeling, en

- Hun trainingen ook online willen leren geven
- Behoeftte hebben aan een inspiratie boost voor hun trainersvakmanschap
- Hun competenties als online trainer willen vergroten
- Online willen leren trainen op de bovenstroom en de onderstroom
- Het Stermodel willen leren inzetten in hun trainingen
- Online inspiratie willen opdoen voor hun offline trainingen
- Zichzelf als online trainingsinstrument willen versterken.

Resultaten

Na het volgen van de Training: Online Trainen op Bovenstroom en Onderstroom

- Heb je praktische handvatten om online met impact te trainen
- Kun je een actieve lerende energie creëren in je online trainingsgroep
- Kun je het Stermodel en de zes ontwikkelingsniveaus inzetten in je trainingen
- Kun je deelnemers online coachend trainen bij het inoefenen van vaardigheden
- Kun je zorgvuldig en uitdagend trainen op de onderstroom in online classrooms
- Heb je een rugzak vol aan online werkvormen en bruikbare online tools
- Heb je inzicht in de (on)mogelijkheden van online trainen
- Kun je online omgaan met weerstand tegen veranderingen
- Is je trainersvakmanschap verbreed en verdiept, voor offline en online trainen
- Kun je jezelf effectief inzetten als online trainingsinstrument

Programma

Het programma van deze [Training Online Trainen](#) bestaat uit 6 live online workshops, 5 praktijkopdrachten en 2 intervisiebijeenkomsten

Workshop 1: Groepsenergie en leermotivatie in online training (bovenstroom en onderstroom)

- Jouw inspiratie en onzekerheden als online trainer
- De ins en outs van de groepsenergie bij online trainen
- Deelnemers aan krachtig aan het werk zetten met persoonlijke leerdoelen in online training
- Bouwen aan betrokkenheid en groepsleren in een online groep
- Basis online werkvormen voor interactie en betrokkenheid in je online classroom
- Aan de slag met jouw persoonlijke leerdoelen als online trainer

Praktijkopdracht 1

Workshop 2: Online coachend trainen van nieuwe vaardigheden (bovenstroom)

- Interactie stimuleren en structureren in online vaardigheidstraining
- Vaardigheden demonstreren en modelleren in online training
- Kernachtig en in verbinding feedback geven bij online trainen
- Variëren in online werkvormen voor break-out rooms
- Coachend begeleiden van online werkvormen voor het inoefenen van vaardigheden
- Feedback om je impact als online trainer te vergroten

Praktijkopdracht 2

Workshop 3: Online coachend trainen op zingeving en mentale overtuigingen (onderstroom)

- Het Stermodel voor trainen op bovenstroom en onderstroom
- Online trainen op persoonlijke visie en waarden
- Creatieve werkvormen inzetten in je online training
- Online trainen met de RET (Rationele Effectiviteit Training)
- Offline opdrachten in een online training
- Jouw visie en overtuigingen als online trainer.

Intervisie 1

Praktijkopdracht 3

Workshop 4: Omgaan met weerstand bij leren en ontwikkelen in online training (bovenstroom en onderstroom)

- Online werkvormen begeleiden met de Roos van Leary
- Non-verbale communicatie: wat neem je online (niet) waar?
- Van weerstand naar leerstand in een online classroom
- De groep aan het werk zetten in je online training
- Liefdevol confronteren in een online classroom
- Out of the box denken voor online training programma's

Intervisie 2

Praktijkopdracht 4

Workshop 5: Emoties bij veranderingsprocessen begeleiden in online training (onderstroom)

- Online aandacht geven aan emoties bij (gewenste) gedragsverandering
- Hoe persoonlijk mag / durf je worden in een online training?
- Emoties als richtingaanwijzer naar de kern van de leervraag
- Verdiepende offline werkvormen omzetten naar krachtige online werkvormen
- Omgaan met onzekerheden en leerbehoeften bij online trainen
- Jezelf online inzetten als verdiepend trainingsinstrument

Praktijkopdracht 5

Workshop 6: Transfergericht trainen met online rollenspelen (bovenstroom)

- Kaders, veiligheid en maximaal leren in online rollenspelen
- Ontwikkelingsgericht feedback op persoonlijke leerdoelen in online training
- Door coachend trainen toewerken naar een succeservaring in het rollenspel
- Stermodel: de onderstroom verbinden met de bovenstroom
- Vieren en oogsten van successen in groei en ontwikkeling in online training
- Persoonlijke feedback op je impact als online trainer

Aanpak

De aanpak van de [Training: Online Trainen op Bovenstroom en Onderstroom](#) is gericht op ervarend leren met een grote transfer naar je eigen trainerspraktijk. De live online training bestaat uit 6 online workshops, 5 praktijkopdrachten en 2 online intervisie bijeenkomsten.

6 Live Online Workshops

Tijdens de online workshops worden korte theoretische kaders afgewisseld met vakkundige demonstraties en veel oefensituaties voor jou als trainer. Zo krijg je inzicht in de groepsdynamiek van online trainen, en leer je je deelnemers coachend trainen in een online leeromgeving.

Op de onderstroom ga je aan de slag met jouw weerstanden en uitdagingen als online trainer, op zoek naar jouw kracht en eigenheid. Je oefent met verdiepende methodieken voor online trainen, en leert hoe je deze effectief kunt inzetten in je eigen trainingen.

5 Praktijkopdrachten

Voor elke workshop krijg je een praktische voorbereidingsopdracht, waarin je een werkvorm, online tool of methodiek voorbereidt. Deze praktijkopdrachten doe je alleen of samen met een mede-cursist. Tijdens de workshop gaan we hier verder mee aan de slag. Er wordt veelvuldig gebruik gemaakt van de werkvormen en trainingsmethodieken op de e-learning van de kennisbank van onze website.

2 Online intervisie bijeenkomsten

In je online intervisie groep oefen je met online werkvormen en trainingsmethodieken aanvullend op de online workshops. Hierdoor ga je je nog comfortabeler voelen in je rol als online trainer, en krijg je feedback van je intervisiegenoten.

In de oefensessies van de intervisie werk je met thema's en casuïstiek uit je eigen trainingen, zodat je het geleerde direct kunt inzetten in je eigen trainingspraktijk.

De opleider is jouw online coach

De opleider demonstreert hoe je online coachend kunt trainen op de bovenstroom en de onderstroom, door jou te begeleiden bij je professionele en persoonlijke ontwikkeling als online trainer. Je persoonlijke leerdoelen voor online trainen zijn hierbij leidend.

Je krijgt concrete feedback om je online trainersvaardigheden te vergroten en krijgt de mogelijkheid om de feedback meteen toe te passen in een volgende oefenronde. Op de onderstroom wordt je gecoacht op je weerstanden en onzekerheden als online trainer, en op het versterken van jouw kracht en eigenheid.

Praktische informatie

Open-inschrijving en in-company

Deze Training '[Online Trainen op Bovenstroom en Onderstroom](#)' wordt als open-inschrijving en in-company gegeven.

Zoek je een uitgebreide Trainers opleiding, in de Post-HBO Trainer Opleiding 'Trainen met Ziel en Zakelijkheid' leer je alle kneepjes van het trainersvak, inclusief online trainen. Bij een in-company traject maken we de opleiding op maat voor de trainers van jullie organisatie, gebaseerd op hun trainerservaring en de trainingen die zij (gaan) geven. Vraag voor een in-company traject een [vrijblijvend adviesgesprek](#) aan met Silvia Blankestijn.

Opleidingsdagen

De workshops worden live online gegeven en duren een dagdeel (ochtend of middag). De hele opleiding duurt ongeveer 3 maanden.

Groepsgrootte

De groep bestaat uit maximaal 12 deelnemers.

Kosten

De Training 'Online Trainen op Bovenstroom en Onderstroom' bestaat uit zes online workshops, studiemateriaal, 5 praktijkopdrachten en 2 online intervisiebijeenkomsten. De opleidingskosten voor deze open opleiding bedragen € 1.160,- (excl. 21% BTW).

Voor de kosten van deze online training in-company voor jullie organisatie maken wij een offerte op maat.

Aanmelden of contact

Voor meer informatie kun je [contact](#) opnemen met Silvia Blankestijn: [0317 – 425134](tel:0317-425134). Je meldt je aan door middel van het [aanmeldingsformulier op de website](#).