



Theo Visser is adviseur bij Kessels & Smit, The Learning Company. Hij is lid van de redactie van O&O. In deze column deelt hij zijn gedachten rondom vernieuwingen binnen het vakgebied HRD. Reacties: tvisser@kessels-smit.com

Hardlopen

Begin maart ben ik gestart met hardlopen. Samen met 4.403 anderen die zich ook hadden aangemeld voor het “start to run”-programma van de Nederlandse Atletiek Unie. In zes weken tijd ben ik klaargestoomd om drie kilometer achter elkaar hard te lopen, en met succes! De platte aanleiding was het feit dat mijn broeken wat strak kwamen te zitten, maar ik vind het zowaar nog leuk ook. En ik was niet de enige. Hoe doen ze dat toch? Als onderwijskundige vakidoot heb ik geprobeerd de succesfactoren eruit te destilleren.

De eerste succesfactor is natuurlijk dat mensen zich vrijwillig opgeven voor het programma. Iedereen die eraan deelneemt heeft een eigen doel of ambitie. Op zich weten we natuurlijk allang dat intrinsieke motivatie de beste basis biedt om te leren, maar ik heb dit toch maar even genoteerd.

Tweede succesfactor is het organiseren van sociale steun. Met elkaar trainen motiveert. Je steunt elkaar, kletst met elkaar en daardoor lijkt het allemaal veel makkelijker te gaan. Zelfs bij de individuele ‘huiswerktrainingen’ werkt de invloed van de groep door. Want als jij niet traint en de rest wel, kun je dan nog wel meekomen?


Derde succesfactor: de fun factor! Het is leuk om mee te doen met de trainingen. De groep wordt begeleid door twee enthousiaste trainers. Onder het mom van ‘jaha!, we mogen weer’, zwepen ze de groep op weer een stukje te gaan rennen.

Maar eigenlijk zijn dit de puntjes op de i. De basis is een uitgebalanceerd trainingsschema, gebaseerd op het ervaren van succes. In totaal zo’n 16 trainingsmomenten. Iedere keer denk je weer ‘ik kan me niet voorstellen dat ik dat ga halen’, om vervolgens te ontdekken dat je het aankunt. Dit geeft een gevoel van resultaat bereiken, van progressie, van onoverwinnelijkheid. Ook al is 20 minuten hardlopen nog geen marathon. Zo voelt het wel. En dat is knap in elkaar gezet.

Dit heeft me ook wel tot nadenken gezet, want deze principes gelden natuurlijk ook voor andere vormen van leren. Eigenlijk is het ook wel wat naïef, waar ik me soms toe laat verleiden. ‘Theo, kun je even een (mid)dagje over feedback, communicatie, leidinggeven... - of vul zelf maar verder in - verzorgen?’ Natuurlijk; het is altijd goed aandacht te besteden aan een thema, maar als je echt impact wilt creëren moet het anders. Dat vraagt om regelmaat, herhaling, fun, veelvuldig oefenen en een goede opbouw voor het ervaren van succes.

Wellicht is het interessant en prikkelend om het hier eens met uw collega’s, klanten of leveranciers over te hebben. Hoe zorgen we bij leertrajecten dat mensen gemotiveerd instappen en het leren ook gewoon leuk gaan vinden? Hoe garanderen wij dat mensen succes blijven ervaren gedurende een langere periode van leren? Hoe organiseren we het zo dat mensen elkaar gaan helpen om daadwerkelijk stappen te zetten in de praktijk? Hoe zorgen we dat mensen na het leertraject alleen nog maar méér willen? Want zo is het bij mij gegaan. Ik heb me ingeschreven voor het ‘Run to the start’-programma met de ambitie uiteindelijk 10 kilometer hard te lopen. Keertje afspreken? ●

Twitterbericht:

 **Start to Run @StarttoRunNL** 18 Mar

Afgelopen nacht is de inschrijving van **@StarttoRunNL** gesloten. Er zijn 4.404 deelnemers begonnen met hardlopen! **#Succes @Atletiekunie**

Meer weten? www.starttorun.atletiekunie.nl Voor de liefhebbers: de eerstvolgende cursus start zaterdag 7 september 2013.