



■ Karin de Galan

# Humor maakt je training licht

**Trainingen zijn best zwaar voor deelnemers: luisteren naar een uitleg, feedback krijgen, nieuwe inhoud eigen maken. Hun hoofd werkt hard en het lijf zit vaak stil. Even lachen, geeft lucht.**

Ik volg voor de eerste keer een spinningles. Er is een fiets te weinig, dus de instructeur staat de zijne af aan de eenentwintigste deelnemer. De grappen vliegen meteen in het rond. De instructeur, een man van begin zestig, vrijwel kaal met een buikje, zegt tegen een net zo oude vrouw: "Ik kan ook bij je achterop komen zitten, maar je vindt me te dik." Haar buurman: "Nou, je hoeft in ieder geval niet meer naar Specsavers." De instructeur loopt rond, geeft aanwijzingen ("Ik zou hem iets lichter zetten") checkt bij mij als nieuweling ("Hoe gaat het?") en maakt voortdurend grappjes. Ik vind het behoorlijk zwaar. Dan komt het voorlaatste nummer. Hij gaat bij de muziek staan en bij het refrein begint iedereen mee te zingen. "Hee, jee, ho." En dan draait hij de muziek dicht terwijl iedereen scandeert: "Ik wil seks met die kale!" Iedereen heeft een brede grijns. Aan het eind ben ik kapot en happy. Want het is heerlijk om intensief te sporten en het is helemaal leuk als de sfeer zo goed is. Net als het zwaar is, sleept een grapje me er weer doorheen.

Zo is het ook bij onze trainingen. Samen lachen zorgt voor ontspanning en verbinding. Natuurlijk kan het zonder, maar humor maakt je training veel leuker.

### **Maar ik ben helemaal niet zo leuk!**

Veel mensen denken dat humor lastig is. "Van mezelf ben ik helemaal niet zo grappig!" Niet de moppentapper op feestjes, niet de lolbroek in de klas. Maar als trainer is het relatief simpel, want je staat al in de spotlight. En net als alle andere trainingstechnieken is humor iets dat je kunt leren. Met de volgende vier technieken ben je al snel samen aan het lachen.

### **Techniek 1: zelfspot**

Tijdens vrijwel elke training doe je wel een keer iets onhandigs. Wanneer je dat merkt, heb je vaak wat gêne of schaamte en kun je de neiging voelen er snel overheen te praten. Maar dat werkt meestal averechts, want de groep heeft je schaamte gezien en jouw ongemak wordt dan hun ongemak. Maak er daarom een grapje over. Dan is jouw schaamte weg, is het ongemak uit de groep en kan iedereen even lekker lachen. Drie vliegen in één klap.

Ik train samen met mijn collega Alice. Ze licht de programmaflap toe. Daar blijkt twee keer de eindtijd op te staan: 17.00 uur einde. Ze ziet het en maakt meteen een grapje: "Goh, kennelijk zie ik zo uit naar het eind van de middag dat ik het twee keer heb opgeschreven." De eerste lach is binnen. Ik houd een bevlogen verhaal over hoe je bij win-win onderhandelen het belang van de ander in het oog moet houden en zelfs een beetje van de ander moet houden. Iets te bevlogen lijkt het: de deelnemers vallen stil en ik begin me ongemakkelijk te voelen. Ik maak een grap: "Ja jongens, eigenlijk ben ik heel spiritueel!" De groep lacht hard met me mee.

Een variant op zelfspot is de anekdote. Je vertelt iets dat je zelf hebt meegemaakt en dat verband houdt met de inhoud van de training. Het leukst zijn de verhalen waar je zelf niet al te best uit de verf komt. Die maken je menselijk voor de deelnemer en verbeteren het contact.

Samen met Leontien geef ik een training 'Omgaan met weerstand' voor trainers. Het is maandag en de deelnemers zijn allemaal laat. Om 9.40 uur is eindelijk iedereen binnen en staan we in de startblokken.

Ik vertel over een collega-trainer die het vak zo eng vond dat ze elke keer hoopte dat er niemand zou komen opdagen. De groep lacht hier al een beetje om. Dan kopt Leontien hem in. "Ik had een keer een training die in het Engels moest, omdat er ook internationale deelnemers bij waren. Ik zag daar vreselijk tegenop, maar op de eerste ochtend waren er alleen Nederlanders. Ik was al opgelucht tot er iemand binnenkomt die in het Engels groet. Ik denk shit en zie de hele groep hetzelfde denken. Dus ik start mijn aftrap in mijn kreupele Engels. "Welcome in the training presentation skills." Zegt die deelnemer: "Oh, this isn't the training time management? Then I am in the wrong one." Ik was zo opgelucht!"

Het fijne van anekdotes is dat je ze kunt voorbereiden. Bedenk vooraf voorbeelden uit je eigen leven en zet ze in je draaiboek. Als het te pas komt, kun je ze vertellen. Anekdotes en verhalen uit eigen doos werken trouwens alleen als je om jezelf kunt lachen. Iets vertellen over een onderwerp dat je nog steeds raakt, kan natuurlijk ook, maar valt niet onder de noemer humor. Vertel daarom zaken uit je leven waarover je zelf kunt lachen.

### **Techniek 2: gedrag overdrijven**

Met de lachspiegel overdrijf je het gedrag van de ander. Daardoor realiseert iemand zich wat hij doet.

De trainer licht een oefening toe en de groep zit er sloom bij. "Hebben ze er geen zin in?" Dat kan hij natuurlijk vragen, maar hij kan er ook eerst een grap over maken. Dus hij zakt achterover, glijdt langzaam van zijn stoel af en zegt heel traag: "Mijn

hemel, (gaap) ik heb echt geen zin in deze oefening hoor... Ik val ervan in slaap!" Iedereen moet hard lachen. En de deelnemers gaan weer rechtop zitten.

Soms is dat al genoeg om te veranderen: de deelnemers uit dit voorbeeld zullen vaak weer rechtop gaan zitten. Maar soms is het ook een opstapje om het daarna serieus te bespreken. Als het gelach is uitgedoofd, kun je vragen wat er speelt. Doordat je eerst de grap hebt gemaakt, is het makkelijker voor deelnemers om daarmee te komen. Met je grap heb je immers laten weten dat het er mag zijn, dat je ze leuk vindt, ook als ze onderuit zakken. Maar veel gedrag van deelnemers hoeft helemaal niet besproken te worden. Als de deelnemers om half vier een dip hebben en sloom regeren op een oefening, is dat best normaal. Met een geintje normaliseer je dat en juist door het lachen komt de energie er weer in.

### **Techniek 3: effect overdrijven**

Een alternatief voor overdrijven van het gedrag van de ander is dat je het effect op jezelf uitvergroot. Je drijft als het ware de spot met je eigen gevoel.

Ik leg iets uit en de groep zakt helemaal in. Ik ga steeds harder werken om het zo duidelijk mogelijk uit te leggen, stel vragen aan de groep om ze te activeren, maar het lijkt allemaal niet te werken. Mijn gevoel bij dit passieve gedrag: Wat ben ik een waardeloze trainer! Om de spanning te breken, vergroot ik het effect uit. "Oh jongens, ik voel me helemaal wegzakken hier! Zit ik hier mijn best te doen voor jullie en vinden jullie het helemaal niet interessant! Ik wist wel dat het boodschappenlijstje voor het weekend interessanter was dan ik!"

Met deze techniek vergroot je je onderliggende angst uit. Juist daardoor kan iedereen voelen dat het flauwekul is – en ook weer niet helemaal. Het effect overdrijven, geeft dus ruimte om verder te gaan of om de situatie te bespreken, maar zonder dat je in de tang van je emotie zit.

Stel, in een kennismakingsronde wordt steeds duidelijker dat niemand de zin van de training inziet. Je gaat er bij iedereen keurig op in, maar halverwege het rondje voel je je ellendig worden. Wat doe je dan? Negeren en als een professional doorvragen op iedereen of er een geintje over maken? “Leuk zeg, zo’n eerste training na de vakantie! Mag ik nog even terug naar de camping alsjeblieft?” Maak dat grapje! Het maakt je menselijk en de groep begrijpt ook wel dat dit voor een trainer niet een ideale start is.

#### **Techniek 4: advocaat van de duivel**

Wanneer je de theorie vertelt, krijg je vrijwel altijd tegengas. Fijn: daar kunnen we van leren. Meestal is het zinnig om dat in de groep te gooien, zodat iedereen erover nadenkt. Maar soms is het ook leuk om het eerst even uit te vergroten met een kwinkslag: de advocaat van de duivel. Je geeft de deelnemer overdreven gelijk en zet een grijs op; dan ziet iedereen dat je een geintje maakt.

Trainer: “Dus bij onderhandelen is het belangrijk dat je een goede relatie met je onderhandelpartner hebt. Je onderhandelt niet tegen, maar mét iemand.”

Deelnemer Theo: “Nou, dan heb je onze baas nog niet gezien.”

Trainer: “Correctie, nu zie ik het ook. In dit standaardwerk staat een voetnoot (leest zogenaamd op) ‘Geldt niet voor de heer Jansen, baas van Theo’.”

Ga na deze grap nog wel serieus het gesprek aan. Want je deelnemer heeft wel echt een punt en het is belangrijk om te kijken wat er aan de hand is met zijn baas en hoe hij de theorie al of niet kan toepassen.

#### **Basishouding**

Al deze technieken krijg je makkelijker voor elkaar wanneer je basishouding goed is. Als ik naar een training ga, zet ik altijd mijn liefde en mijn humor aan. In het echt mag je chagrijnig zijn en serieus; maar als trainer helpt het als je de lichte kant pakt. Dat werkt als volgt.

#### **Basis 1: professionele liefde**

Je gebruikt humor niet om deelnemers terecht te wijzen of als wapen. Je gebruikt het juist om de sfeer en het contact te verbeteren. Dat betekent dat je niet sarcastisch wilt worden. Wanneer je de deelnemers stom vindt of bang voor ze bent, werkt humor niet. Dan klinkt dat door je grapjes heen. Een belangrijke voorwaarde is dus dat je goed contact hebt met de groep. Zet daarom vóór een training je professionele liefde aan: maak contact, probeer je deelnemers te begrijpen en wil ze verder helpen. Wanneer je vanuit die basishouding werkt, krijg je een goede band met de deelnemers. De deelnemers gaan je mogen en dan kun je aan het werk.

#### **Basis 2: wees bereid dingen grappig te vinden**

Een tweede voorwaarde is dat je de boel niet al te serieus neemt. Je bent bereid om dingen grappig te vinden. Ik was vroeger altijd erg serieus in mijn trainingen en heb dit echt moeten leren. Natuurlijk wil je echt iets bereiken, heb je een programma, heb je je voorbereid. Maar al die dingen bij elkaar kunnen maken dat je de controle wilt houden. Dan reageer je serieus op mogelijk grappige situaties, ga je geen gedrag of effect overdrijven en lukt zelfspot ook niet. Wees dus bereid om dingen leuk te vinden. Dan

reageer je al snel met een lach op grappige situaties.

We doen het startrondje 'wat kom je halen?'. Een deelnemer zegt: "Ik wil al zó lang een keer een training bij je volgen!" Ik luister, maar mijn mond kruipt ook zichtbaar in het begin een grijns. Iemand uit de groep benoemt wat ik voel: "Zo, leg de lat maar lekker hoog, hahaha." Ik kop hem in: "Nou zeg dat wel!" Ik trek er nog even een gekke bek bij, we lachen allemaal even en dan gaan we weer door.

Cabaretiers mogen niet lachen om hun eigen grappen, maar als trainer is het juist handig als je wél lacht. Dat heeft namelijk twee effecten:

- Je geeft het signaal 'je mag dit grappig vinden'. Dat verlaagt de drempel om te lachen.
- Je bent aanstekelijk. Mensen gaan vrijwel altijd meelachen als iemand anders oprecht lacht.

Dat betekent ook dat het prima is om te lachen om iets wat lastig is. Juist als we samen lachen, normaliseer je wat iemand voelt.

Stel, een deelnemer heeft net een gesprek voor de groep geoefend en het was echt pittig. Als je het gesprek stopzet en naast haar schuift, lacht ze een beetje hulpeloos. "Man, wat was dat zwaar!" Lach lekker mee en doe ook een duit in het zakje. "Nou zeg, met zo'n baas zou je toch meteen gaan solliciteren!" Iedereen kan even lachen en dat haalt de spanning uit de lucht. Daarna ga je 'echt' nabespreken, want daar is nu genoeg ruimte voor.

### **Wat doe je als de groep je grapjes niet begrijpt?**

Het is best vervelend als je een grapje maakt en niemand lacht. Wat dan? Snel maar weer

serieus worden? Dan durf je de rest van de training nooit meer grapjes te maken. Zelfspot is dan je redding, bijvoorbeeld: "Shit, ik wist dat ik niet aan het cabaretfestival mee moest gaan doen." Of: "Mensen, ik heb het wel nodig dat jullie om mijn grapjes lachen hoor, anders heb ik echt een rottag!"

Een niet goed gelukt grapje geeft vaak spanning in de groep. Wat doet die nou raar? Als je dat negeert, blijft het hangen. Maar als je er een geintje overmaakt, breek je de spanning en kom je juist sterk over. Bovendien geeft het mandaat aan de hele groep te mogen 'mislukken'.

Bij een training provocatief coachen moet de groep oefenen met het effect van op jezelf overdrijven (techniek 3). Een lastige situatie: iemand heeft ruzie met haar zus en die is elke keer enorm geraakt als de deelnemster wat zegt terwijl ze het zo niet bedoelt. Ik vraag welk effect dat heeft als iemand zo doet en hoe je dat kunt overdrijven. De groep kijkt nietszeggend terug, ze hebben geen idee. Of ik het wil voordoen. Wel ja. Ik klem mijn handen om mijn nek en zeg piepend: "Oh, ik heb het weer helemaal verkeerd gezegd! Ik moet mijn mond ook houden!"

De helft van de groep gaat lachen, de andere helft kijkt nog net zo leeg terug. Niet grappig blijktbaar. Ik voel zelf ook, dat 'ie het niet helemaal heeft. Au, loser, ik faal. De verleiding is groot om snel door te gaan, maar dan blijft mijn gevoel van falen onder de tafel hangen. Dus ik maak er een grapje over: "Niet grappig blijktbaar! Maar kunnen jullie voor mijn ego tenminste even beschaafd glimlachen als ik er niks van bak?" En dat ontlokt wel een lach.

**Online trainen: juist dan met humor!**

Intussen zijn veel trainers online gaan trainen en ik ben daar ook volop mee bezig. De eerste keer was ik zo gefocust op de nieuwe techniek dat ik was vergeten om me mentaal voor te bereiden. Mijn liefde stond wel aan, want ik had vooraf een intake gedaan. Maar ik was vergeten om mijn humor aan te zetten. Daardoor werd het een vrij serieuze sessie. Ik kan me niet herinneren dat we gelachen hebben.

En dat is jammer, want een online training heeft toch al het risico dat je meer afstand voelt. Daarom is het des te belangrijker dat je samen lacht. De tweede keer heb ik me dus beter voorbereid. Vooraf had ik al wat online grapjes bedacht (Wie heeft er nog meer zijn oudste spijkerbroek aan?) en mijn stemming wat luchtiger gemaakt. Dat werkte prima: nu werd er wél gelachen.

**Provocatief coachen als bron**

De technieken die ik in dit artikel noem, heb ik geleerd tijdens een opleiding provocatief coachen en vaak gebruikt in coachingssituaties. Als coach gebruik je humor om je cliënt tot nieuwe inzichten of verandering te brengen. Als trainer doe je dat niet, want dan werk je altijd in een groep. En als de trainer dan humor gebruikt om een deelnemer te veranderen, voelt dat al snel onveilig. Daarom gebruik je humor als trainer in een lightvorm: om de spanning te breken of gewoon even lekker te lachen. De technieken die ik hier beschrijf, komen dus niet in de plaats van je normale interventies, maar zijn een aanvulling daarop. ■

**Referentie**

- Dekkers, A. & De Galan, K. (2015). *Provocatief coachen. Plaag je klant de goede kant op*. Zaltbommel: Uitgeverij Thema.



***Karin de Galan is de oprichter van karin de galan School voor training. Samen met haar team leidt ze trainers op in haar praktische en wetenschappelijk onderbouwde methode. Daarbij wordt zelden gehuild en vrij vaak gelachen.***  
***[www.schoolvoortraining.nl](http://www.schoolvoortraining.nl)***