

Samenvatting Ronde Tafel 10 maart 2026

Trainen en coachen zijn twee verschillende dingen



Een combinatie van trainen en coachen als vak, waar zit de Synergie?

Tijdens het wetenschappelijk symposium in november 2025 bleek voor velen van ons het coachen een kleiner onderdeel te zijn van een 'breder begeleidingskundige praktijk'. Eén van de meest voorkomende combinaties hierin is die van trainer & coach.

Op 10 maart gingen we met gastspreker Annelies Tegel (directeur trainersacademie) op zoek naar de verschillen, de overeenkomsten en de synergie tussen het vak 'trainer' en 'coach'.

We onderzochten de antwoorden te op de volgende drie vragen:

- Wat zijn de belangrijkste verschillen tussen trainen en coachen?
- Waar lijken trainen en coachen op elkaar?
- Waar zien we de synergie tussen trainen en coachen?

Er zat veel ervaring met coachen en trainen. Met coaches vanaf 25 jaar ervaring tot een paar jaar ervaring.

De startvraag was: **Welke vaardigheden heeft een coach en een trainer nodig?**

- Oordeelloos kunnen luistern
- Verbinden
- Omgaan met weerstand
- Ruimte geven voor ontwikkeling
- Vragen stellen
- Oordeelloos luisteren
- Creatief
- Bewust van overdrachtspatronen
- Risico durven nemen
- Vraag achter de vraag achterhalen
- Zelfkennis in combinatie met kwetsbaarheid

Dit was een interessante discussie. Eerst bespraken we in groepjes wat het belangrijkste verschil was. In de discussie kwam al snel naar voren dat er niet zo heel veel verschil tussen coachen en trainen zit

Trainen:

- Aanbodgericht
- Kennisoverdracht
- Vaardiger worden
- Werken in een groep

Coachen:

- Vraaggericht
- Gericht op gedrag
- Persoonlijke ontwikkeling
- 1 op 1 werken

We hebben het over twee vakgebieden die elkaar af en toe raken. Je kunt ook zeggen dat het twee vormen zijn van interventies in de begeleidingskunde.

Volgens Annelies is het belangrijkste verschil de groepsdynamica. Die is er wel bij trainen en niet bij coachen.



Waar lijken coachen en trainen op elkaar?

Hier hadden we eerst uit elkaar te halen wat trainen en doceren is. Doceren gaat alleen over kennisoverdracht. De docent is de student de baas in de kennis die hij of zij heeft. En trainen gaat over het verdiepen van de vraag en leren door te oefenen. Iemand aanzetten waardoor de deelnemers geloof krijgen in hun kunnen. Toen dat verschil duidelijk was kwamen we tot de overeenkomst tussen coachen en trainen. Uiteindelijk waren we het er over eens dat er een basis nodig is om tot een vervolg stap te zetten. En dat de volgende drie elementen van belang zijn bij zowel coachen als trainen

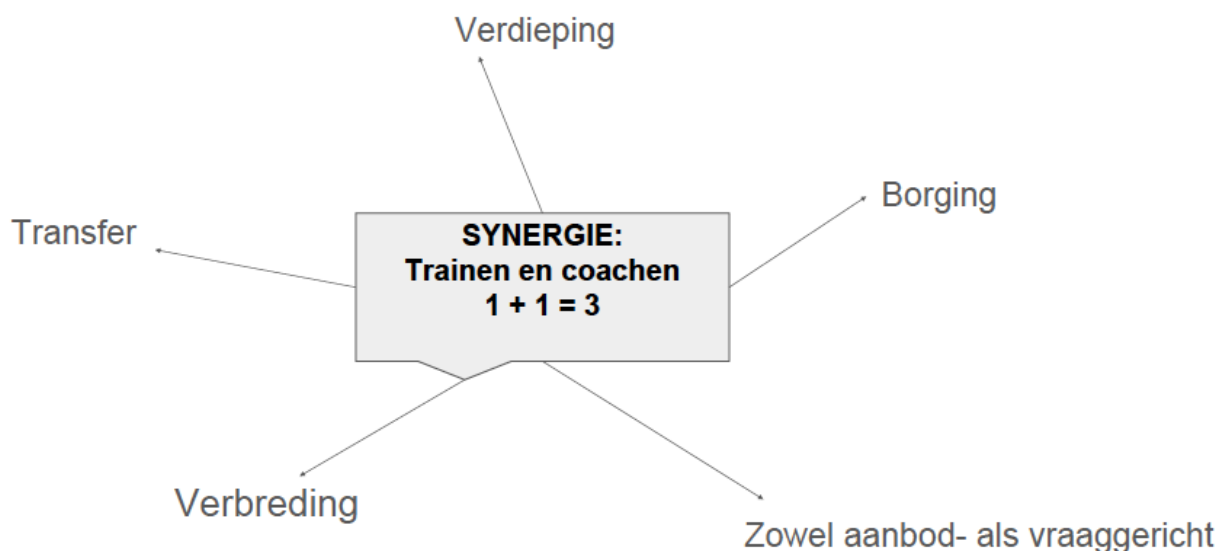
- Vertrouwelijkheid
- Veiligheid
- Verbinding

Waar zien we de synergie tussen trainen en coachen?

Trainers en coaches kunnen elkaar versterken door op het juiste moment te kunnen schakelen tussen de twee interventies coachen en trainen.

Door deze vier punten aandacht te geven en toe te passen tijdens coachgesprekken of trainingen dan kom je tot de synergie. Ook wel troachen genoemd

- Verdieping + verbreding
- Transfer
- Borging van de geleerde vaardigheden: trainen versus coachen op de werkvloer
- Aanbodgericht versus vraaggericht



Welke vraag neem je voor jezelf mee naar huis?

- Aandacht geven aan de rolwisseling
- Duidelijk verschil in de vraag ook ethisch blijven oppakken
- Hoe kan ik 2 programma's maken
- Troaching vind ik leuk
- In hoeverre maakt het uit om het verschil te maken
- Wonderlijk. Hoe kan ik beter worden
- Ik kijk anders tegen het vak trainer aan.
- Ik ga voor mezelf uitzoeken hoe ik daar voor mezelf mee omga
- Wat voor lachprogramma wil ik aanbieden. Praktijk neerzetten. Stapje voor stapje onderzoeken
- Eerst dacht ik dat trainen kennisoverdracht is. Nu denk ik 'hoe kom je er bij?'.
- Coachen en trainen kunnen goed met elkaar
- Leuk om met vakgenoten te verdiepen
- Er is veel grijs gebied. Daarom is het belangrijk om de rollen af te bakenen zodat ik de synergie kan vergroten
- Mooie discussie over wat ik nou doe in mijn praktijk
- Verrijkende aanvulling

Als laatste: Vraag om over na te denken

Als we 10 jaar verder zijn, blijven coachen en trainen twee aparte beroepen? Of zijn we allemaal troaches?

