

# De Hoogsensitieve Trainer en Coach



Petra van Es

Mei 2025

Opdracht voor de Bacheloropleiding Learning and Development in Organisations aan de Hogeschool van Nijmegen en Arnhem

## Aanleiding en onderzoek

Een trainer/coach speelt een belangrijke rol in het leerproces van volwassenen. Als trainer/coach én als hoogsensitief persoon ben ik nieuwsgierig naar wat het betekent om als hoogsensitieve trainer/coach te werken. Hoogsensitiviteit is een aangeboren eigenschap en krijgt steeds meer aandacht doordat meer kennis verzameld wordt mede op basis van wetenschappelijk onderzoek. Dit roept bij mij de vraag op welke invloed hoogsensitiviteit heeft op de effectiviteit van een trainer/coach in de begeleiding van het leerproces van volwassenen. Er is weinig onderzoek gedaan naar dit specifieke onderwerp, terwijl hoogsensitiviteit onder trainers/coaches geen uitzondering is. Door dit onderzoek uit te voeren wil ik meer bekendheid geven aan dit onderwerp en bewustwording creëren bij trainers en coaches.

Via literatuur- en praktijkonderzoek, waaronder vijf interviews met hoogsensitieve trainers/coaches en één observatie, heb ik onderzocht in welke mate hun hoogsensitiviteit bijdraagt aan het leerproces. In het onderzoek zijn meerdere onderzoeksmethoden (triangulatie) gebruikt en alle geïnterviewden hebben dezelfde vragenlijst gekregen.

De resultaten bieden inzichten die kunnen bijdragen aan zelfkennis, bewustwording en persoonlijke ontwikkeling als trainer of coach. Het kan bijdragen aan meer begrip van een organisatie of coachpraktijk voor de kwaliteiten en uitdagingen van hoogsensitieve trainers en coaches. Daarnaast biedt het inzicht in hoe hoogsensitiviteit als kracht ingezet kan worden in het leerproces.

## Onderzoeksvraag

### Hoofdvraag

**"Hoe beïnvloedt de hoogsensitiviteit van een trainer/coach zijn of haar effectiviteit in de begeleiding van het leerproces van volwassenen?"**

### Deelvragen

1. Wat wordt verstaan onder hoogsensitiviteit binnen trainen en coachen?
2. Welke factoren zijn van invloed op de effectiviteit van de begeleiding door trainers en coaches tijdens het leerproces van volwassenen?
3. Welke specifieke kwaliteiten kunnen hoogsensitieve trainers en coaches inzetten in het leerproces van volwassenen?
4. Met welke uitdagingen krijgen hoogsensitieve trainers en coaches in het leerproces van volwassenen te maken?
5. Hoe ervaren hoogsensitieve trainers en coaches de invloed van hun eigen hoogsensitiviteit op hun effectiviteit in het begeleiden van het leerproces van volwassenen?

### Theoretisch kader

In de literatuur is veel informatie te lezen over hoogsensitiviteit, trainen en coachen en leerprocessen van volwassenen. Ik heb zelf geen literatuur gevonden die specifiek gaat over mijn

hoofdvraag. Ik heb daarom de literatuur over de verschillende onderwerpen gebruikt en deze gekoppeld om tot inzichten te komen.

### *Hoogsensitiviteit*

Hoogsensitiviteit, ook wel *sensory processing sensitivity*, is een aangeboren eigenschap die gekenmerkt wordt door grote gevoeligheid voor stimuli (zowel interne als externe en zowel positieve als negatieve) en het diepgaand verwerken daarvan (Aron & Aron; Bergsma). Ongeveer 20% van de bevolking heeft deze eigenschap.

De invloed van hoogsensitiviteit wordt vooral gekenmerkt door het anders verlopen van *opmerken*, *verwerken* en *inwerken* van prikkels. In dit onderzoek worden met name kenmerkende aspecten besproken die van invloed zijn op de rol van trainer/coach.

### *Trainen en coachen*

Literatuur (Kaufman & Ploegmakers; Speksnijder; Crasborn & Buis) laat zien dat effectieve begeleiding wordt bepaald door drie elementen: de begeleider zelf, de lerende en de leeromgeving. Een trainer en een coach begeleiden volwassenen in hun leerproces. Begeleidingsvormen doen een beroep op diverse vaardigheden van de coach. Persoonlijke eigenschappen hebben eveneens invloed op de rol van trainer/coach. Hoogsensitiviteit als persoonlijke eigenschap heeft invloed op de trainer/coach en waarschijnlijk ook op de effectiviteit. De wisselwerking tussen persoonlijke eigenschappen en effectiviteit van een trainer/coach maakt dit onderzoek interessant en van belang voor trainers en coaches.

### *Leerproces*

In de literatuur staat veel geschreven over leerprocessen (Huybers; Ruyters; Ryan & Deci). Meninge over de visie op leren variëren. Er zijn vele manieren van leren. Een trainer/coach oefent invloed uit op zowel de leeromgeving als het leerproces. Dit maakt de begeleiding van een trainer/coach in het leerproces van volwassenen belangrijk. Daarnaast is het de taak van de trainer/coach voor een veilige en stimulerende leeromgeving te zorgen.

Ik zie het leerproces als een wisselwerking tussen de lerende en zijn leeromgeving. Wanneer in het leerproces zoveel mogelijk tegemoet wordt gekomen aan leervoorkeuren en aan de psychologische basisbehoeften, worden de optimale omstandigheden voor het leren gecreëerd. Dit kan leiden tot optimaal leerrendement.

## Resultaten

### *Conclusie deelvraag 1:*

De deelvraag is beantwoord met literatuuronderzoek en interviews. Hieruit blijkt dat hoogsensitiviteit bij trainers en coaches wordt gekenmerkt door diepere informatieverwerking, gevoeligheid voor prikkels, sterke empathie en aandacht voor subtiele waarnemingen. Hoogsensitiviteit beïnvloedt alle levensdomeinen en brengt zowel kwaliteiten als uitdagingen met zich mee. De respondenten bevestigen dat hoogsensitieve trainers en coaches zich bewust zijn van de invloed van hun sensitiviteit op hun werk.

### *Conclusie deelvraag 2:*

Deze deelvraag is beantwoord met literatuuronderzoek. Hieruit blijkt dat zowel de trainer of coach, de lerende als de leeromgeving invloed hebben op het leerproces. Trainers en coaches

beïnvloeden de effectiviteit door hun werkwijze, de begeleiding van de lerende en de inrichting van de leeromgeving. Belangrijke vaardigheden zijn onder andere het creëren van een veilig leerklimaat, het stimuleren van samenwerking en interactie, actief luisteren, vragen stellen, en empathisch handelen. Zowel didactische en coachingsvaardigheden als persoonlijke eigenschappen spelen hierin een rol.

#### *Conclusie deelvraag 3:*

Deze deelvraag is beantwoord met literatuuronderzoek, observatie en interviews. Uit onderzoek blijkt dat hoogsensitieve trainers en coaches beschikken over kwaliteiten zoals empathie, sterke intuïtie, oog voor details, het grotere geheel zien, creatief denken en zorgzaamheid. In de interviews benoemen respondenten vooral empathie, het grotere geheel zien en aandacht voor details als belangrijkste kwaliteiten. Observatie toont dat hoogsensitieve trainers veel waarnemen, gericht zijn op emoties binnen de groep, duidelijke instructies geven en gedetailleerde feedback geven.

#### *Conclusie deelvraag 4:*

Deze deelvraag is beantwoord met literatuuronderzoek, observatie en interviews. Hieruit blijkt dat hoogsensitieve trainers en coaches vooral uitdagingen ervaren door overprikkeling en een sterke focus op anderen. Behoeftes aan rust, hersteltijd en het bewaken van eigen grenzen worden genoemd. Omgevingsfactoren zoals veel auditieve prikkels en een gebrek aan hersteltijd spelen hierin een rol. De observatie laat zien dat de trainer actief strategieën inzet om prikkels te verminderen en de werkomgeving te structureren.

#### *Conclusie deelvraag 5:*

Deze deelvraag is beantwoord op basis van interviews. Hieruit blijkt dat alle respondenten aangeven dat hun hoogsensitiviteit invloed heeft op hun werk als trainer of coach. Zij ervaren dat hun sensitiviteit bijdraagt aan het creëren van veiligheid, verbinding en effectieve leerprocessen. Respondenten kiezen bewust werkvormen die bij hun behoeften passen, zoals prikkelarme opdrachten en actieve werkvormen, en plannen rust- en verwerkingstijd in om het leerproces te ondersteunen.

## Conclusie

### Hoofdvraag

"Hoe beïnvloedt de hoogsensitiviteit van een trainer/coach zijn of haar effectiviteit in de begeleiding van het leerproces van volwassenen?"

De **conclusie** is dat de hoogsensitiviteit van een trainer en coach, mits bewust van eigen grenzen en behoeften, een *positieve* bijdrage levert aan de effectiviteit tijdens het leerproces van volwassenen.

Het onderzoek geeft inzicht hoe hoogsensitiviteit van invloed is op de effectiviteit van een trainer of coach.

De belangrijkste inzichten zijn:

- Hoogsensitiviteit bij trainers en coaches wordt gekenmerkt door diepere informatieverwerking, gevoeligheid voor prikkels, sterke empathie en subtiele waarneming.
- Hun belangrijkste kwaliteiten zijn empathie, het groter geheel zien, aandacht voor details en intuïtie.
- Deze kwaliteiten dragen bij aan het versterken van de verbinding met de lerende, het creëren van een veilig leerklimaat en vertrouwensrelatie en effectief ondersteunen van het leerproces.
- De uitdagingen *overprikkeling en sterke focus op anderen* gaan volgens respondenten niet ten koste van de effectiviteit van het leerproces, mits zij bewust omgaan met hun energie en zelfzorg toepassen.
- Hoogsensitieve trainers en coaches ervaren dat hun sensitiviteit een *positieve* invloed heeft op de effectiviteit in de begeleiding van het leerproces.

## Relevantie voor de praktijk

De trainer vervult een sleutelrol door zowel zijn handelen, de groepsinteractie als de leeromgeving actief te beïnvloeden. Essentiële factoren voor een effectief leerproces zijn onder andere empathie, didactische en communicatieve vaardigheden, het creëren van een positief leeromgeving en het stimuleren van samenwerking tussen deelnemers. Een hoogsensitieve trainer heeft vaak van nature kwaliteiten heeft die goed aansluiten bij groepsbegeleiding. Rustmomenten in trainingen, de werkvormen afstemmen op eigen belastbaarheid, en hersteltijd na trainingen zorgen voor een goede balans.

Effectieve coaching wordt mede bepaald door de begeleidingsstijl, het opbouwen van een vertrouwensrelatie en het creëren van een veilige coachsetting. Hoogsensitieve coaches brengen waardevolle eigenschappen mee zoals empathie, intuïtie, oog voor details, het zien van het grotere geheel, creatief denken en zorgzaamheid. Deze kwaliteiten versterken het vertrouwen, de verbondenheid en de effectiviteit van het coachproces. Hersteltijd na een coachsessie kan helpen bij het verwerken van de prikkels en de focus terug op zichzelf brengen.

## Tot slot

Dit onderzoek heeft bijgedragen aan meer bekendheid over de invloed van hoogsensitiviteit bij een specifieke groep professionals. Wanneer trainers en coaches bewust zijn van en bekend zijn met dit onderwerp, kan het hen inzichten geven die kunnen leiden tot meer zelfkennis en persoonlijke ontwikkeling. Het kan eveneens bijdragen aan meer begrip van opdrachtgever en/of werkgever voor de innerlijke behoeften aan hersteltijd en zelfzorg.

Ik heb door de interviews geleerd dat professionals hun kwaliteiten goed kunnen inzetten en hoe zij omgaan met de uitdagende kant van hoogsensitiviteit. Hoogsensitiviteit is daarmee niet alleen een persoonlijke eigenschap, maar ook een professioneel geschenk dat, mits goed benut, bijdraagt aan diepgaander leren en sterkere verbinding in leerprocessen.

Ik wil tot slot alle geïnterviewde professionals danken voor hun bijdragen aan dit onderzoek.