VEERKRACHTIG VOOR DE KLAS

ANNICK JEHAES

SINT-LAMBERTUSCOLLEGE

Pelckmans
denk verder

TALENT
ONTWIKKEL
LERAAR®

human results
CAREER COACHING

Garant
Antwerpen-Apeldoorn

politeia
UITGEVERIJ

Pelckmans Pro
denk verder

Inzichten - Materiaal

I. Veerkracht
II. Werkbalans in onderwijs
III. Jezelf in beeld
IV. Oplossingsgerichte stappen

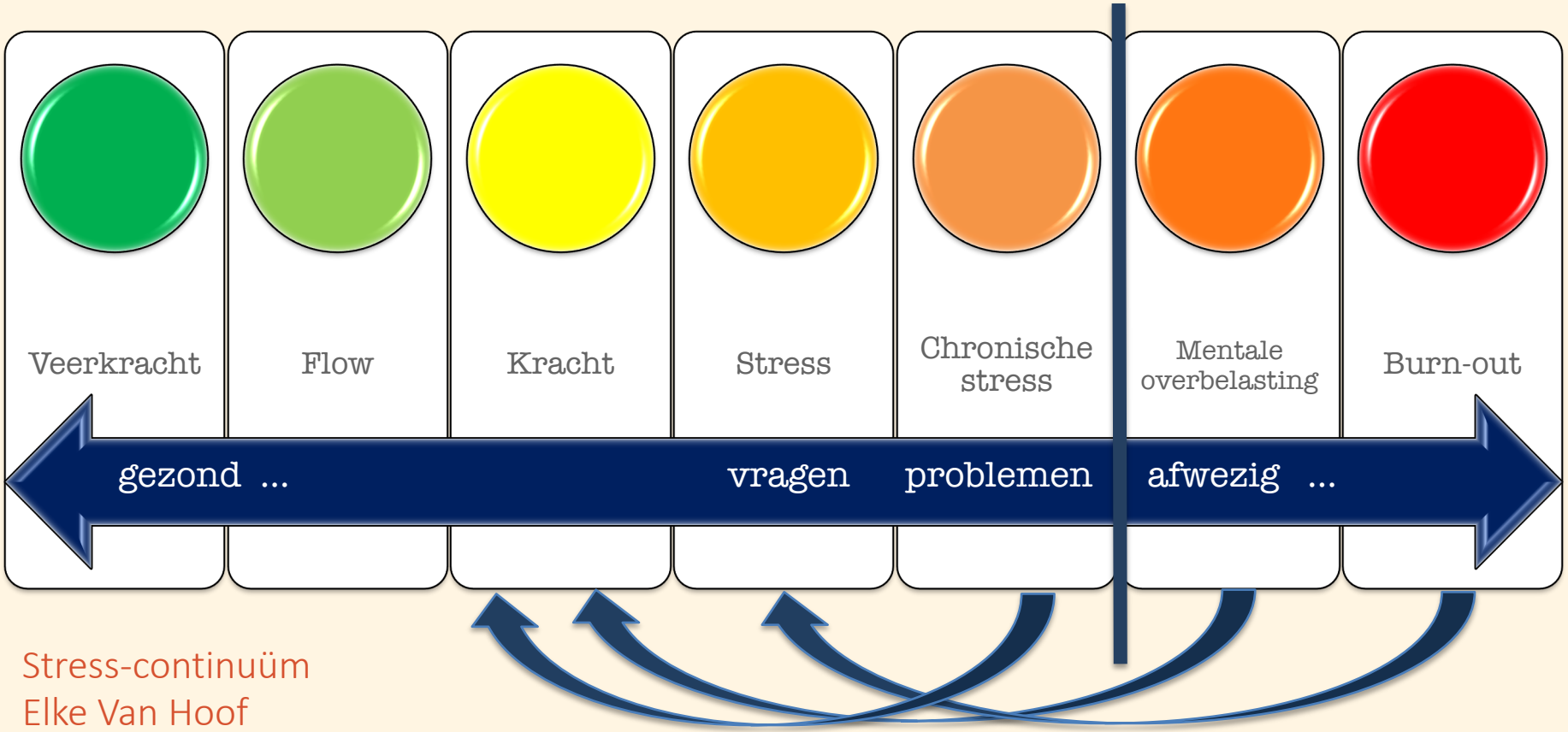
Veerkracht

Veerkracht?

Veerkracht

Veerkrachtige mensen en teams werken samen met alles wat zich aandient om hun doel te bereiken: zowel successen, kansen en mogelijkheden als tegenslagen, mislukkingen en problemen.

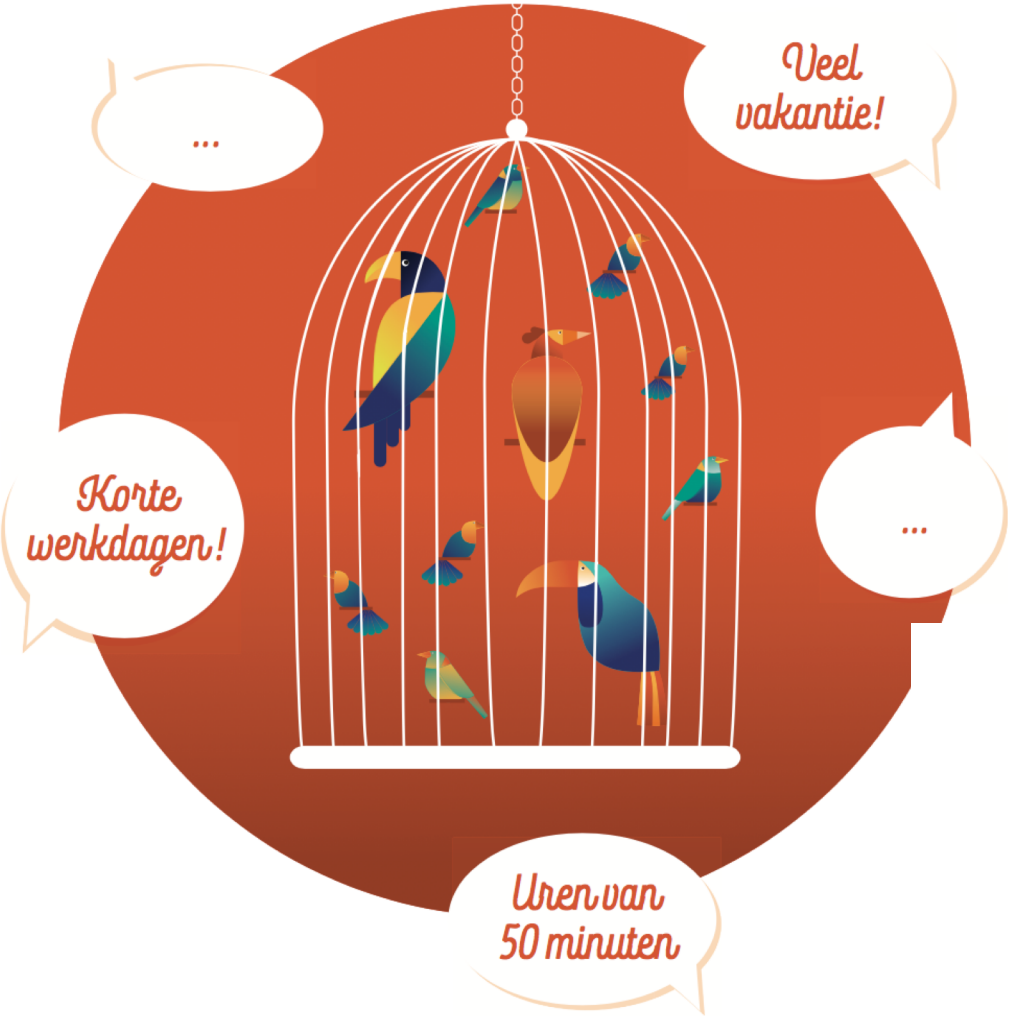
(Baeijaert & Stellemans 2009)

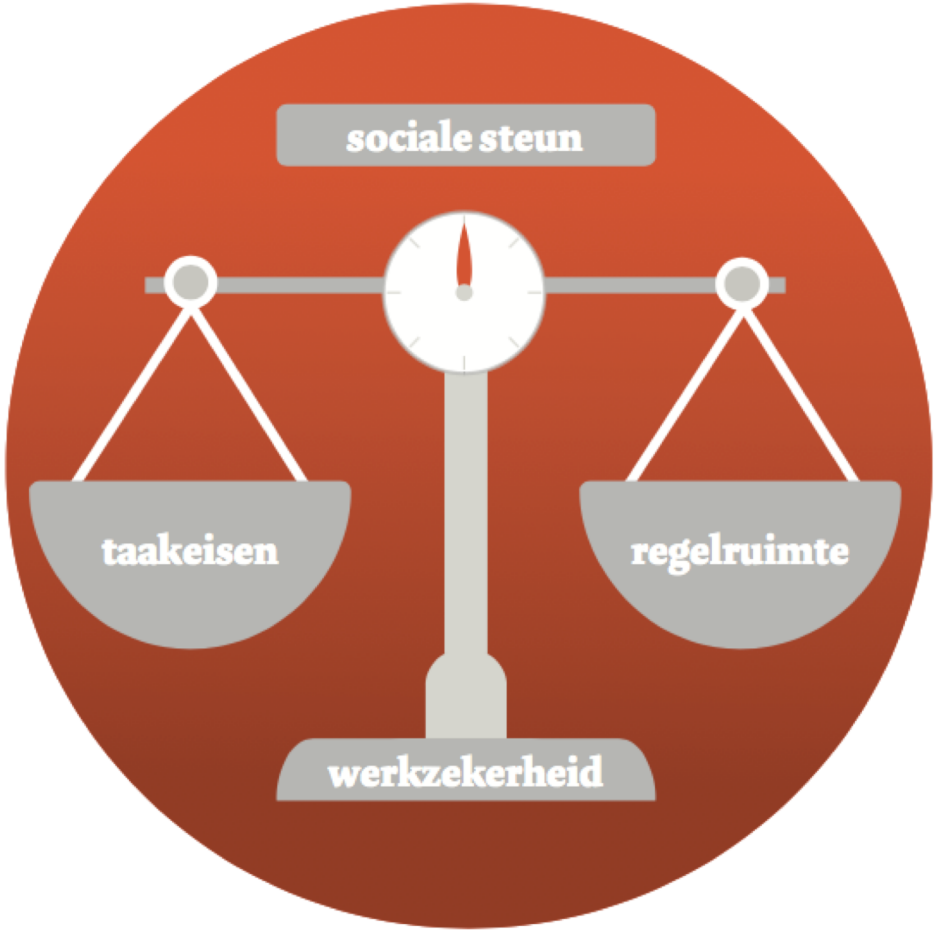


Stress-continuüm
Elke Van Hoof

Werkbalans in onderwijs

Onderwijs,
als specifieke
werkomgeving,
met bijzondere
uitdagingen





Naar je job kijken met een waarderende bril

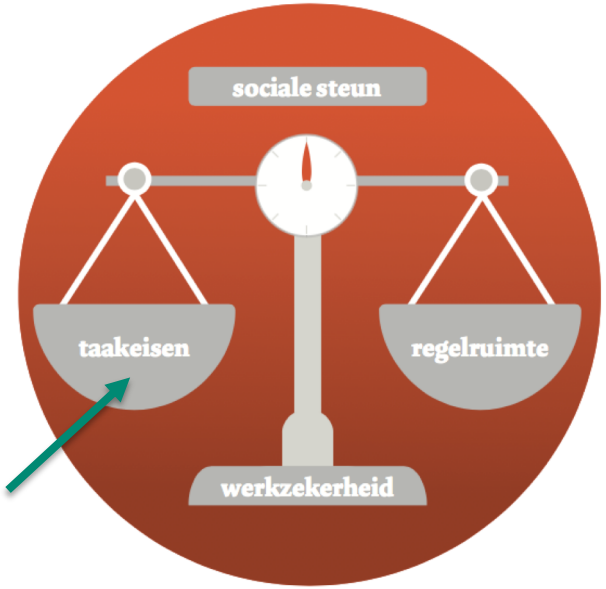
- Alle jobelementen, energiegevers- en nemers
- Oplossingsgericht denken, niet probleemgericht
- Eigen leiderschap

Job Demand Control Model
Robert Karasek

‘Stress-model’

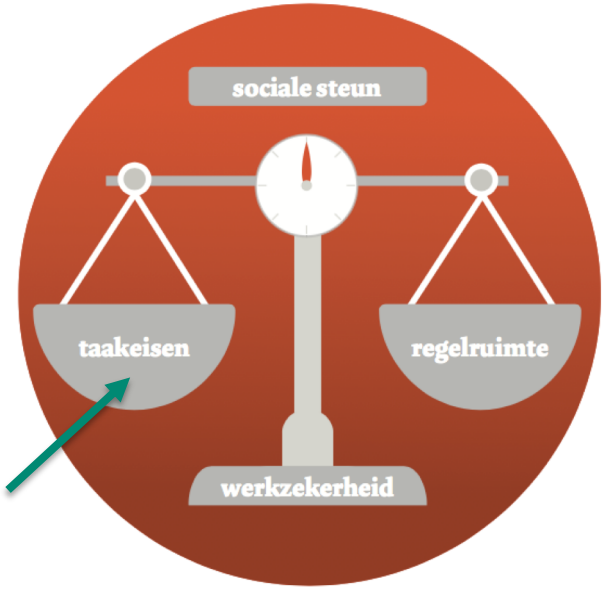
Enerzijds taakeisen

- Werkinhoud
  - specifieke taken
  - nut opdrachten
  - werkwaarden
  - plezier waarmee je werkt



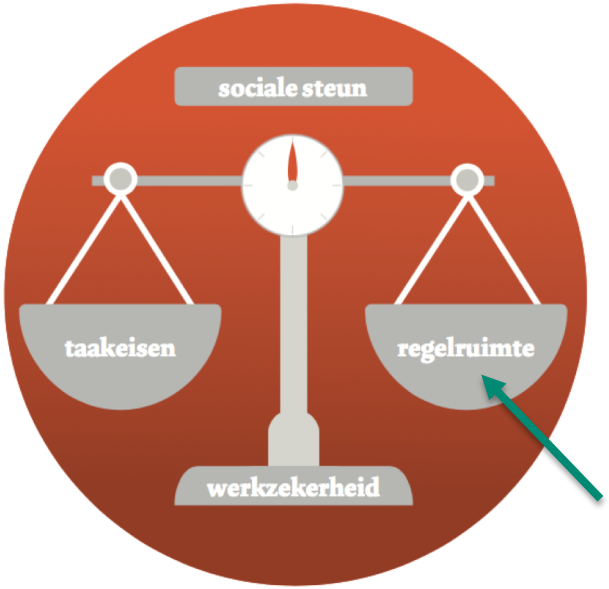
Enerzijds taakeisen

- Werkdruk
  - werktempo
  - middelen
  - duidelijkheid opdrachten
  - moeilijkheidsgraad
  - emotionele belasting



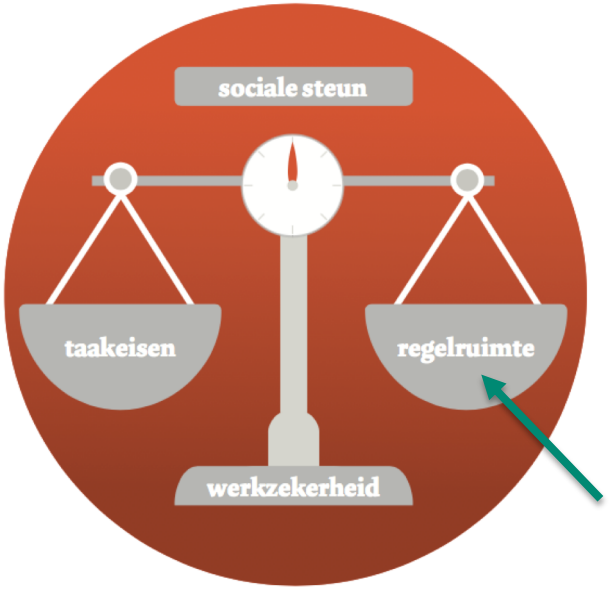
Anderzijds regelruimte

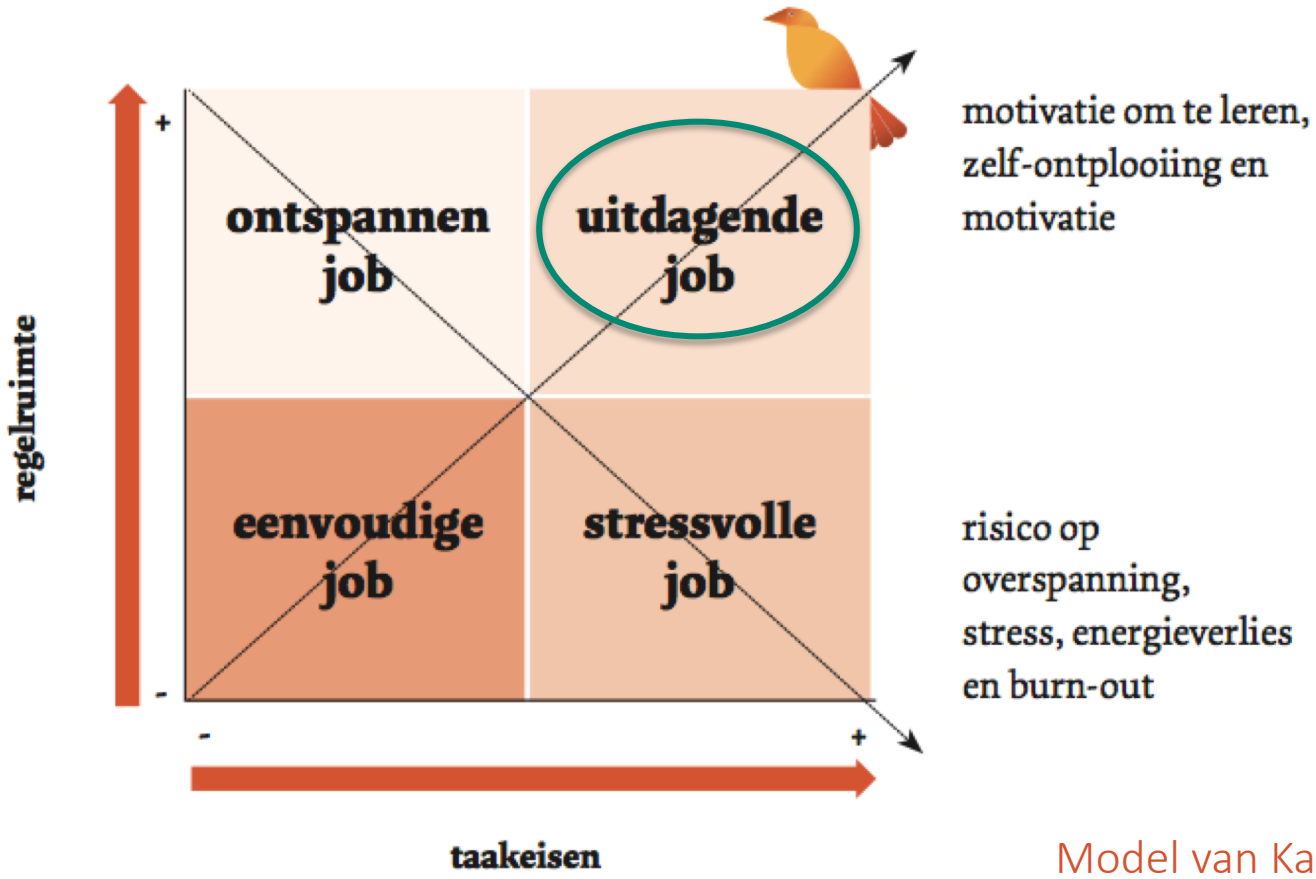
- Beslissingsruimte
  - mate van autonomie
  - verantwoordelijkheden
  - inspraak in organisatie
  - medezeggenschap



Anderzijds regelruimte

- Groeikansen
  - leerkansen
  - mogelijkheden tot ontplooien en ontwikkelen
  - inzetten van talenten
  - afwisseling in taken





Model van Karasek

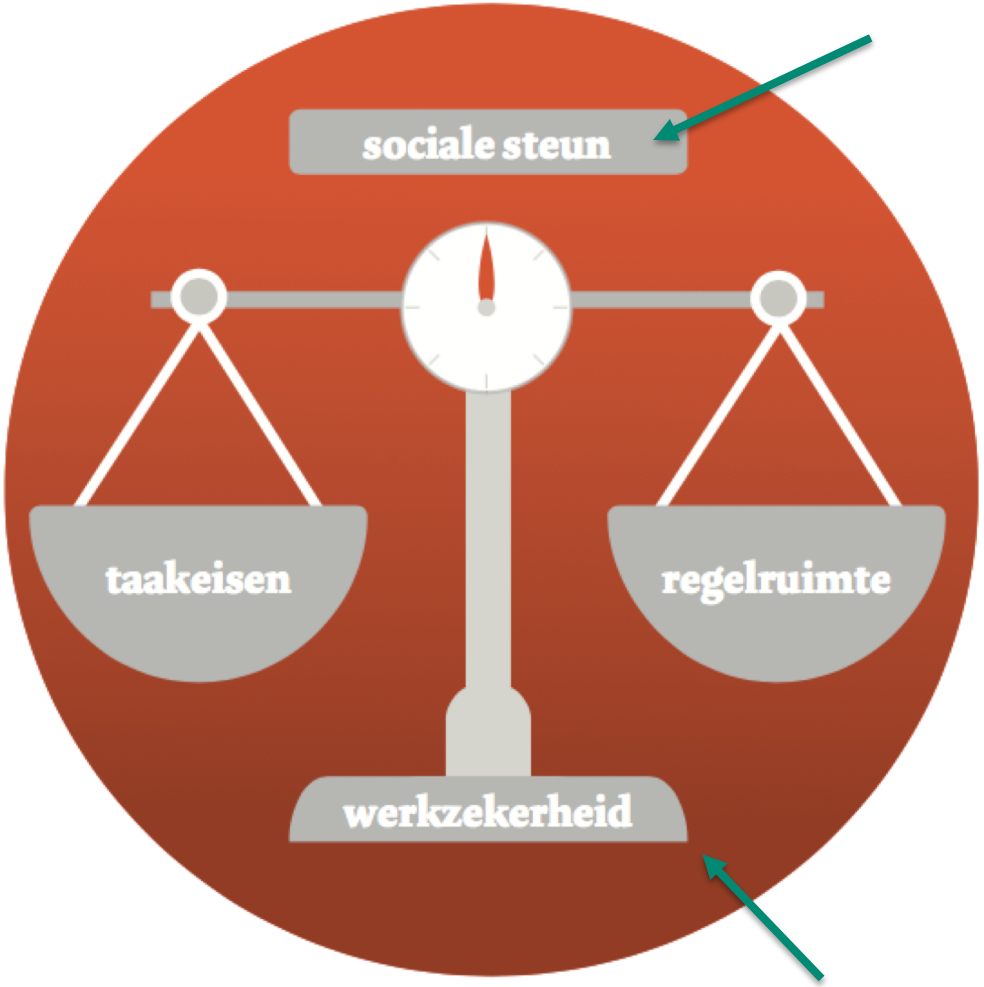
Kritiek op het eenvoudig model

- Sociale steun
  - collega’s
  - leidinggevende(n)

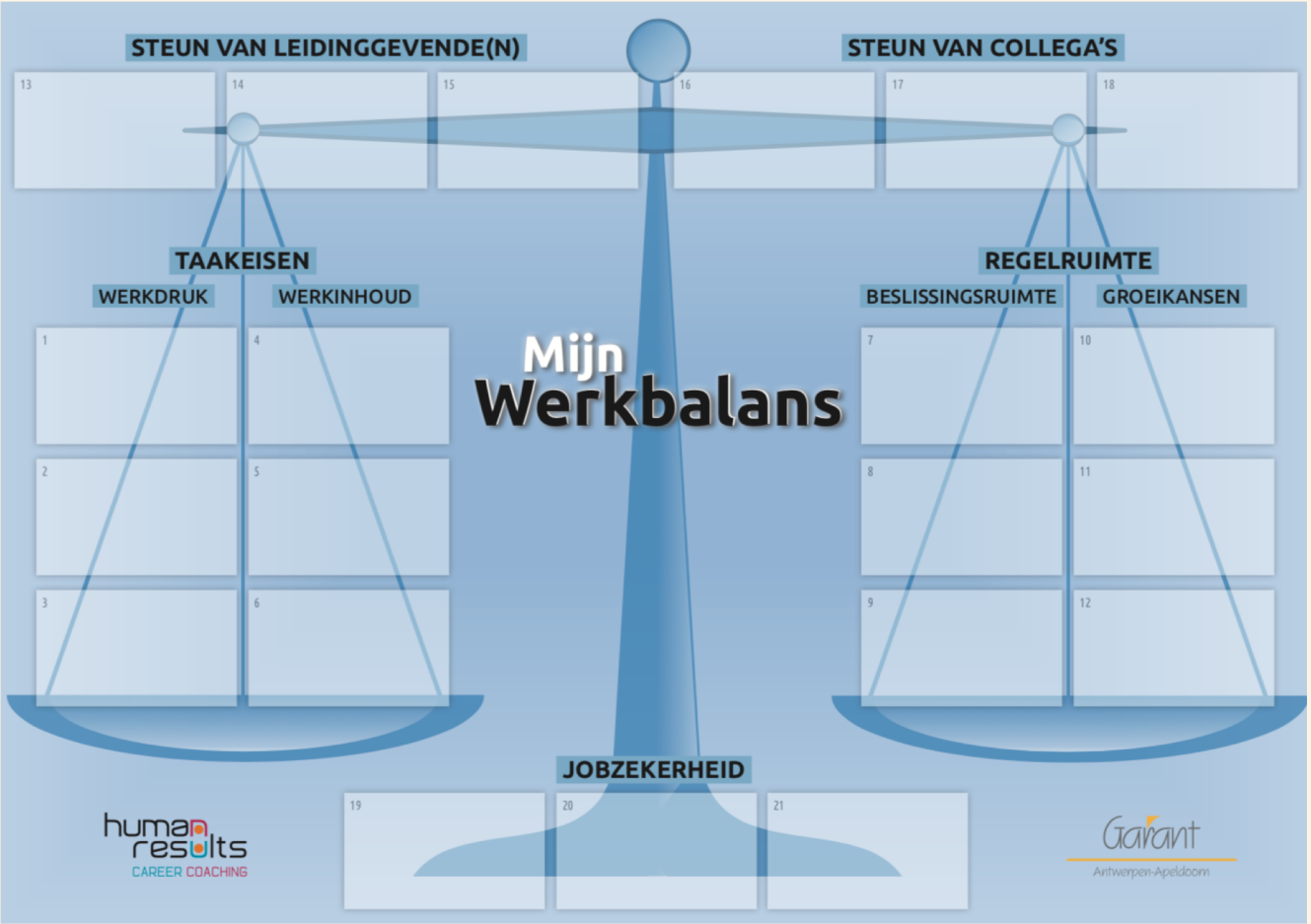
Aanvulling vanuit het jobcoachen

- Werkzekerheid
  - jobzekerheid
  - positieve vooruitzichten

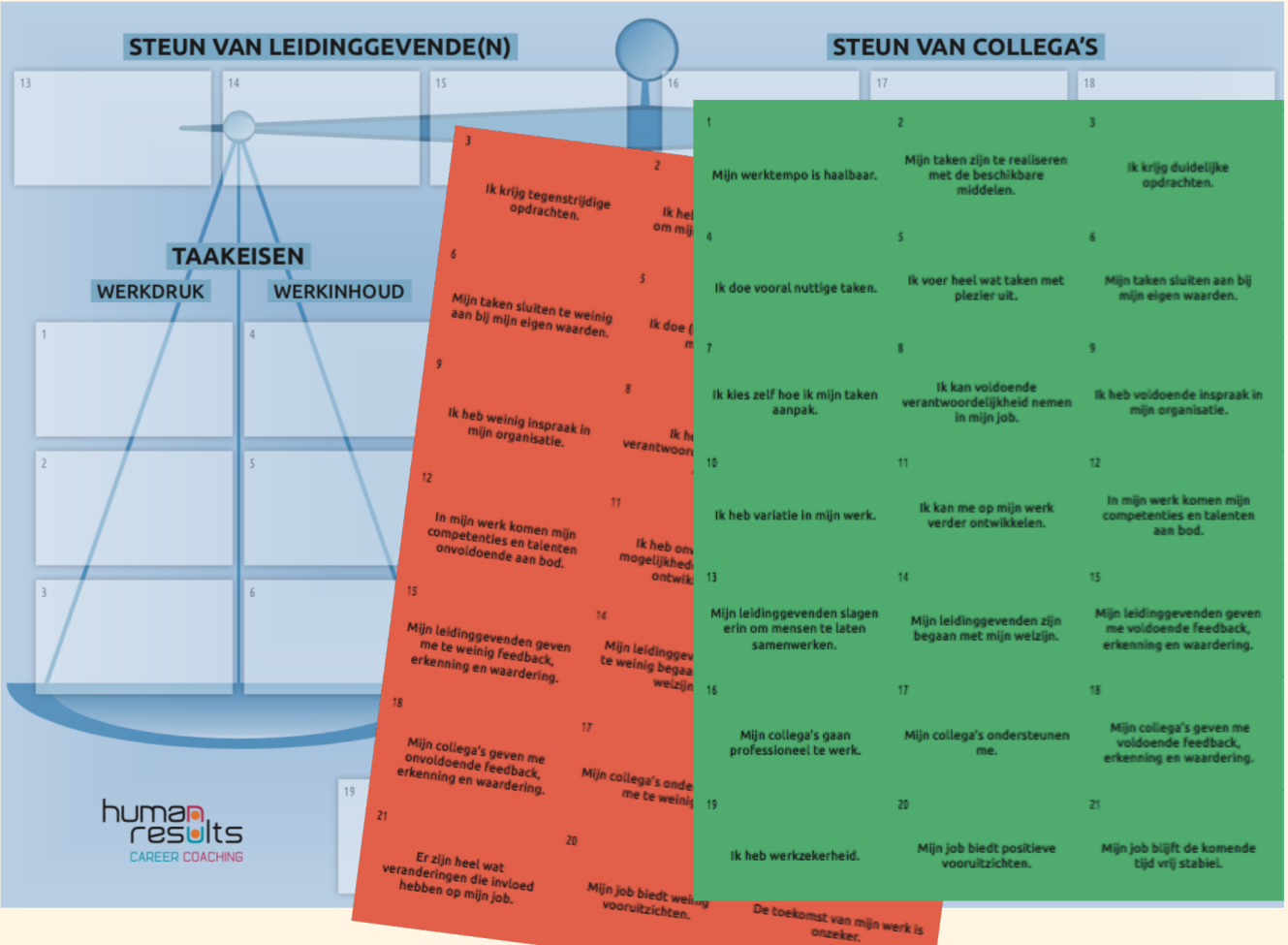
Mijn Werkbalans



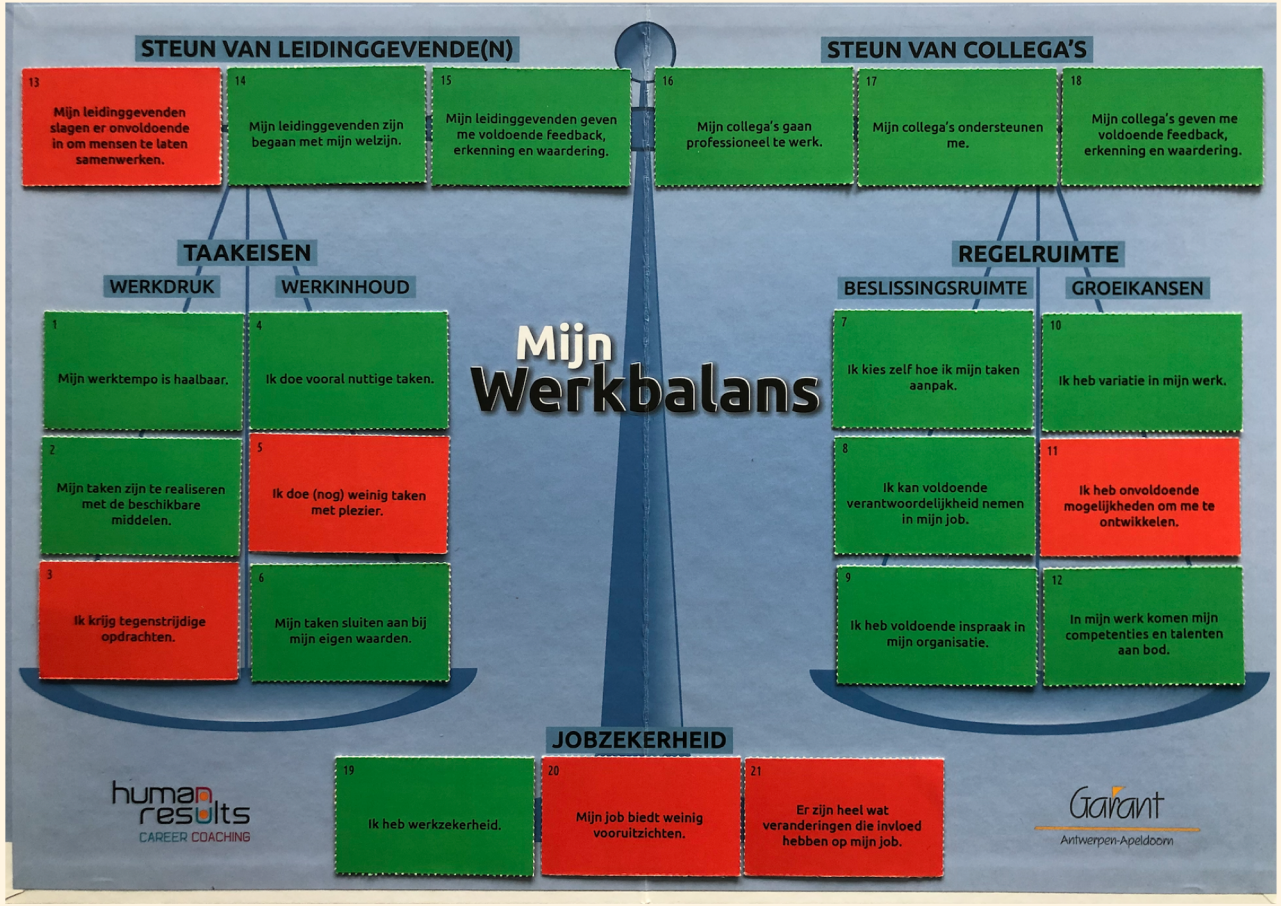
Mijn Werkbalans



Mijn Werkbalans



Mijn Werkbalans



Taakeisen	Regelruimte
Werkdruk 1. Het tempo waaraan ik meestal werk op school en thuis is haalbaar. 2. De taken die ik als leerkracht moet aanpakken zijn te realiseren. 3. Opdrachten worden duidelijk en tijdig gecommuniceerd.	**Beslissingsruimte** 1. Mijn opdracht op school biedt me voldoende mogelijkheden om zelf beslissingen te nemen. 2. Ik heb de ruimte om zelf verantwoordelijkheid te nemen. 3. Ik heb voldoende inspraak in wat er gebeurt in mijn school.
Werkinhoud 1. Ik werk voor mijn onderwijsjob vooral aan taken die ik zelf nuttig vind. 2. De meeste opdrachten voor school voer ik met plezier uit. 3. Mijn job is waardevol en heeft betekenis voor me.	**Ontplooiingsmogelijkheden** 1. Mijn taken zorgen voor voldoende afwisseling in mijn job. 2. Als leerkracht krijg ik genoeg gelegenheid om me verder te professsionaliseren. 3. Op school komen mijn competenties en talenten aan bod.

Steun

Steun van directie
1. Mijn directie slaagt erin om het schoolteam te laten samenwerken.
2. Mijn directie is begaan met mijn welbevinden.
3. Mijn directeur geeft voldoende feedback, erkenning en waardering.

Steun van collega's
1. Mijn collega's op school gaan professioneel te werk.
2. Ik krijg voldoende steun van de andere leden van het schoolteam.
3. Mijn collega's tonen geregeld interesse.

Jobzekerheid

1. Mijn opdracht op school geeft me zekerheid. Ik ben benoemd.
2. Mijn onderwijsjob biedt positieve vooruitzichten. Ik heb nog mogelijkheden om door te groeien en me te ontwikkelen.
3. Mijn job blijft de komende tijd vrij stabiel. Er zijn maar een beperkt aantal factoren die er invloed op hebben.

Vragenlijst onderwijs

www.talentontwikkelleraar.be

WERKBALANS

Markeer elke uitspraak en stel zo jouw werkbalans in vraag.
GROEN = dit gaat goed --> Hoe wil je dat behouden?
ROOD = dit loopt moeilijk --> Welke stap neem je om dat te veranderen?

KLASSE

Bron: 'Mijn werkbalans' (Garant, 2017) en 'Veerkrachtig voor de klas' (Politeia, 2018) - Annick Jehaes en Karen Van den Broeck

Klik&print
Klasse

www.klasse.be

Jezelf in beeld

Zelfreflectie

Wat doe je?

Wat geloof je?

Wat wens je?

ijsberg model
van MCClelland

Zelfreflectie

Wat doe je?

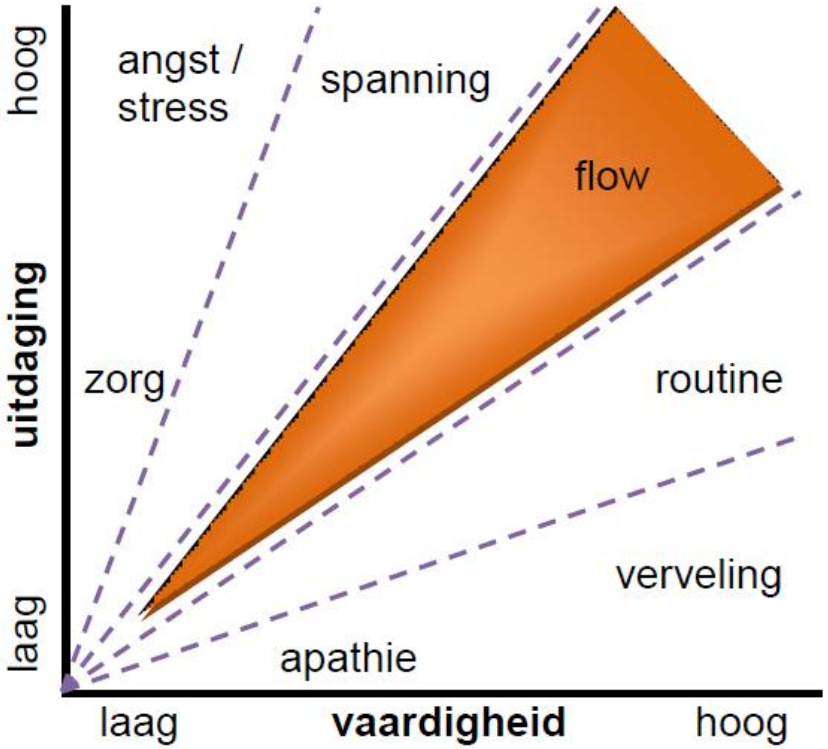
Wat geloof je?

Wat wens je?

ijsberg model
van MCClelland

Flow

Mika Csikszentmihalyi



Zelfreflectie

Wat doe je?

Wat geloof je?

Wat wens je?

ijsberg model
van MCClelland

- [ ] Aandacht
- [ ] Aanzien
- [ ] Afwisseling
- [ ] Authenticiteit
- [ ] Autonomie
- [ ] Begrip
- [ ] Beleefdheid
- [ ] Betekenis
- [ ] Betrokkenheid
- [ ] Bevlogenheid
- [ ] Beslissingen nemen
- [ ] Contact met mensen
- [ ] Controle
- [ ] Daadkracht
- [ ] Dankbaarheid
- [ ] Duidelijkheid
- [ ] Eerlijkheid
- [ ] Eigen tijd indelen
- [ ] Empathie
- [ ] Enthousiasme
- [ ] Humor
- [ ] Innovatie
- [ ] Kennis overbrengen
- [ ] Kwaliteit
- [ ] Loyaliteit
- [ ] Medezeggenschap
- [ ] Mensgerichtheid
- [ ] Nauwkeurigheid
- [ ] Ontplooiing
- [ ] Ontspanning
- [ ] Openheid
- [ ] Orde
- [ ] Plezier
- [ ] Positiviteit
- [ ] Prestatiegerichtheid
- [ ] Prettige werkomgeving
- [ ] Professionaliteit
- [ ] Problemen oplossen
- [ ] Rechtvaardigheid
- [ ] Respect
- [ ] Toegankelijkheid
- [ ] Tolerantie
- [ ] Traditie
- [ ] Tucht
- [ ] Uitdagingen
- [ ] Uniformiteit
- [ ] Vaste werkplek
- [ ] Veelzijdigheid
- [ ] Veerkracht
- [ ] Verantwoordelijkheid
- [ ] Verbinding
- [ ] Vernieuwing
- [ ] Vertrouwen
- [ ] Voorbereid zijn
- [ ] Vriendschap
- [ ] Vrije tijd
- [ ] Waardering
- [ ] Zekerheid
- [ ] Zelfstandigheid
- [ ] Zelfredzaamheid

Waarden

authenticiteit

humor

betrokkenheid

innovatie

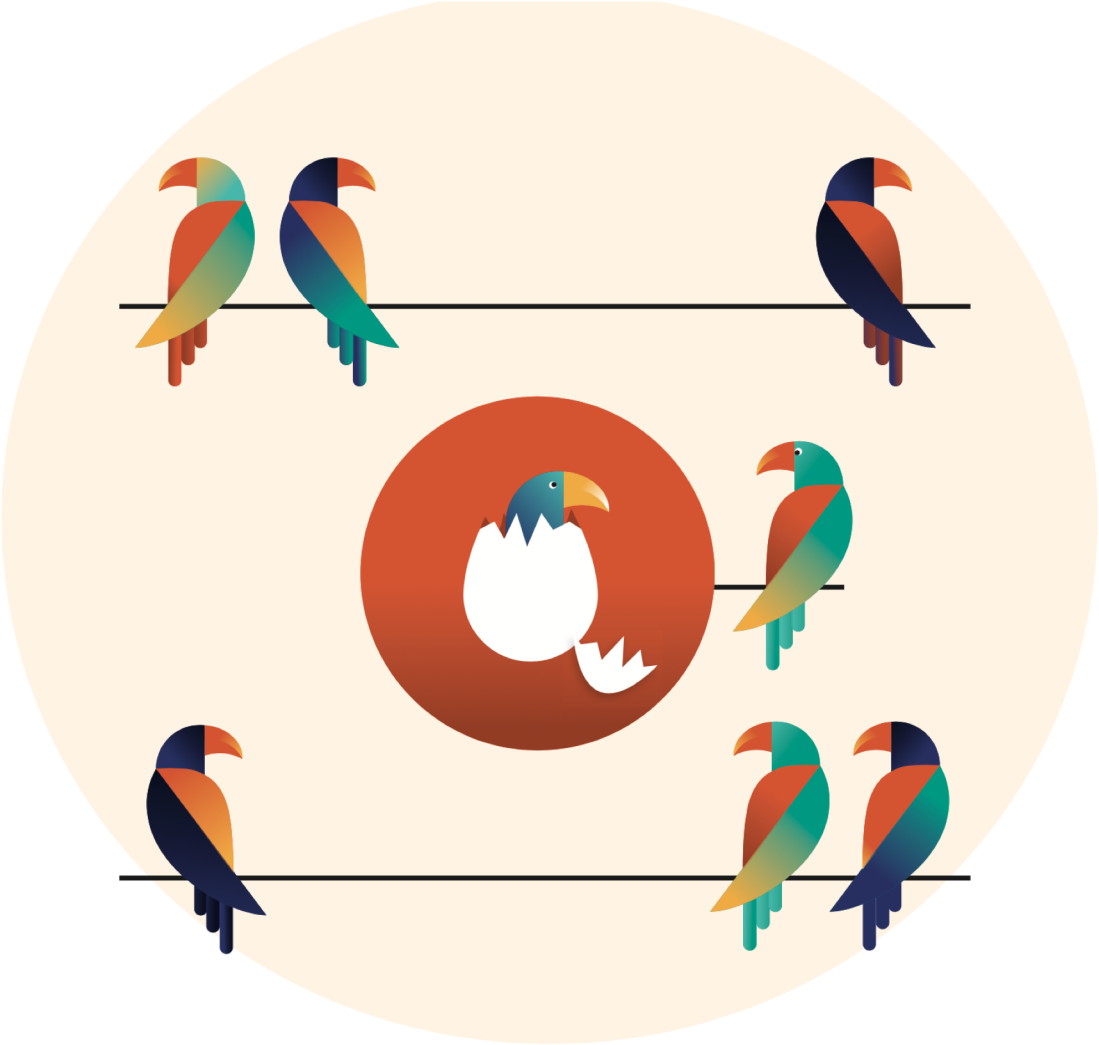
respect

mede-
zeggenschap

orde

empathie

Zelfbeeld



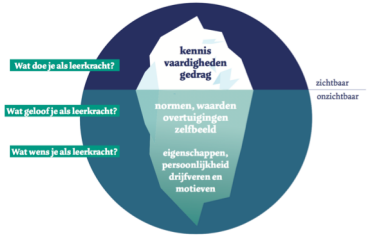
Zelfreflectie

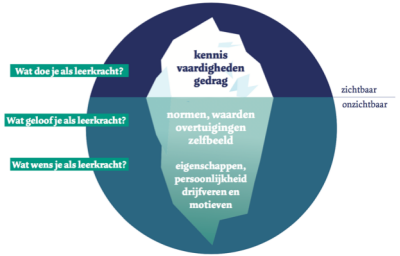
Wat doe je?

Wat geloof je?

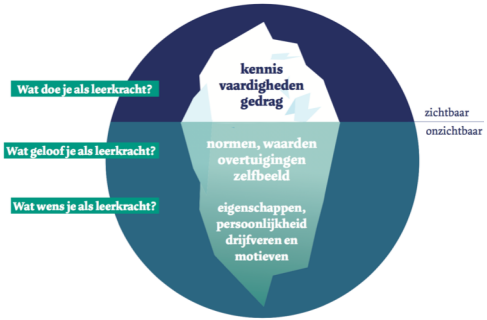
Wat wens je?

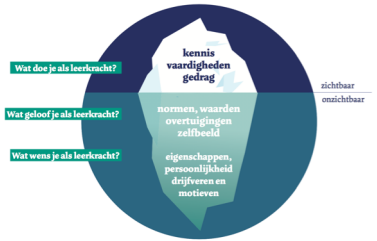
ijsberg model
van MCClelland

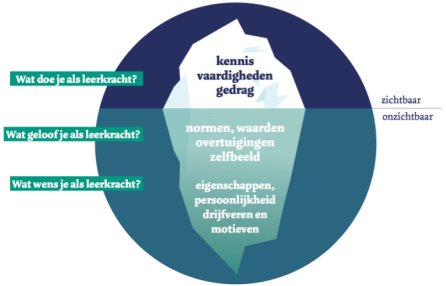




Verschillende leerkrachten in het onderwijs

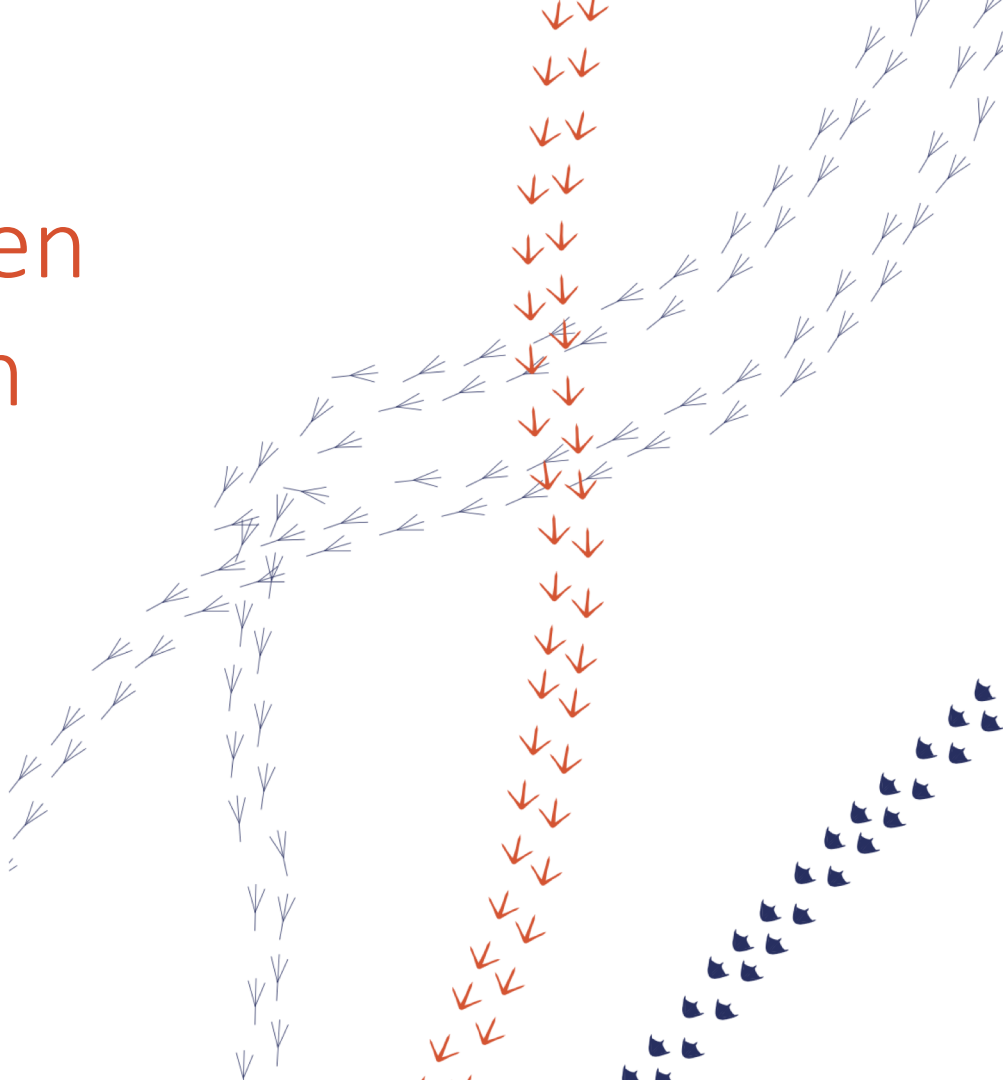






Veerkracht vergroten van het schoolteam

Elkaars talenten herkennen en erkennen biedt kansen in team.



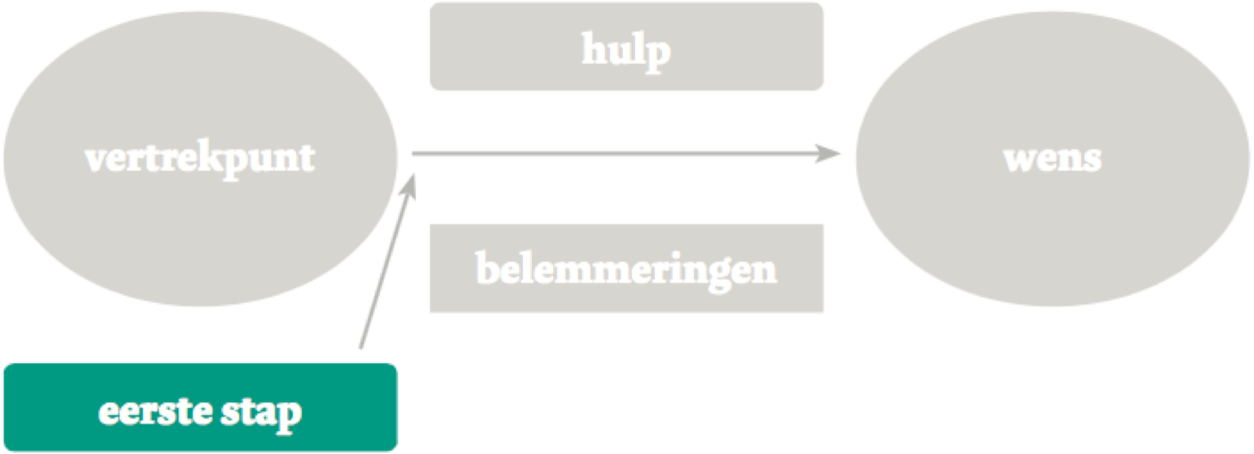
Oplossingsgerichte stappen

Van reflectie naar actie

Veerkracht vergroten

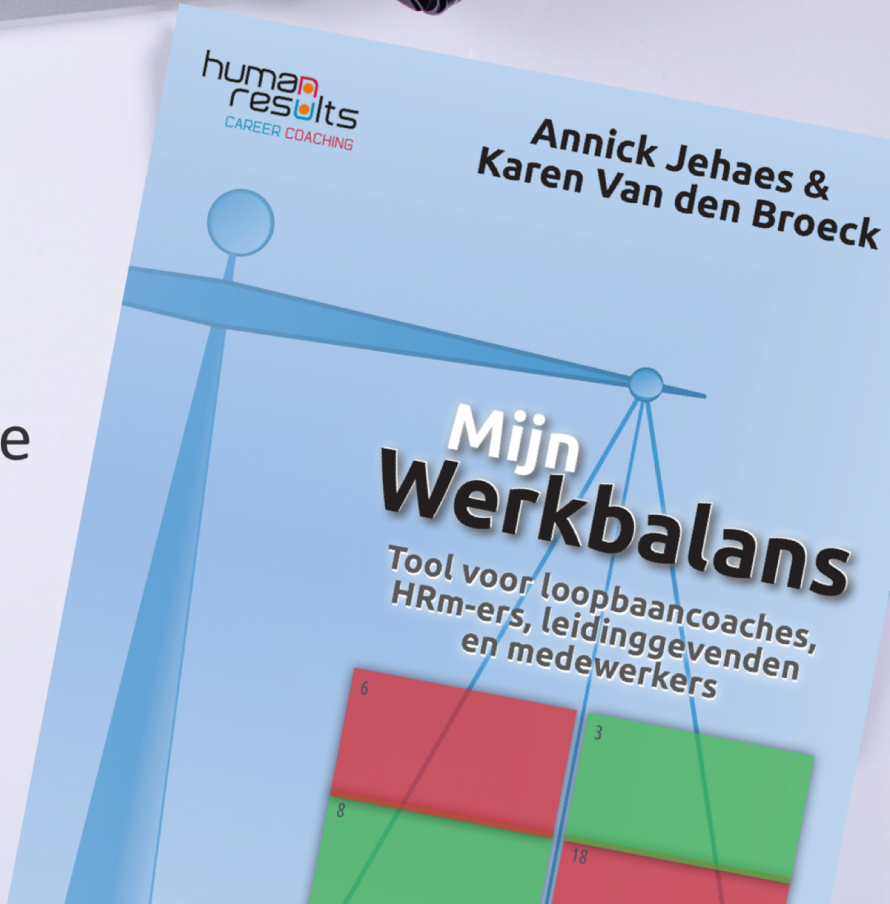
beweging zelfzorg
voeding nachtrust
zelfreflectie omdenken
inzetten op energiegevers
sociale steun werkplek
waarden en drijfveren benoemen
acties kiezen die bij je passen
waarderende en oplossingsgerichte bril opzetten

Oplossingsgericht werken



Mijn Werkbalans

Van inzicht naar actie



TOOLBOEK

Veerkrachtig voor de klas

OPLOSSINGSGERICHT WERKEN MET JE STERKTES

politeia

Benieuwd naar meer?

- nieuw boekproject

- september 2020

- met co-auteur
Liesbet Moortgat

Pelckmans Pro
denk verder

Annick Jehaes
annick.jehaes@talentontwikkelleraar.be
www.talentontwikkelleraar.be
0477 689 088