



Hoe pak jij een
momentje voor jezelf?

WEERBAARHEID



Ga rustig zitten en sluit je ogen. Zet je voeten plat op de grond. Voel hoe je zit. Raakt je hele rug de rugleuning? Zit je op beide billen? Hoe voelen je voetzolen? Adem een keer rustig diep in en uit. Bal je vuisten en span de spieren in beiden armen aan. Hou dit 5 seconden vast. Ontspan en laat alles slap worden. Herhaal deze oefening, haal adem nog eens diep in en uit en doe je ogen weer open.

Kletsspot

Hoe reageer jij op een collega die het (even) moeilijk heeft met iets of iemand op het werk?

Wat vind jij een prettige manier van reageren?

Draai de situatie om: jij hebt het moeilijk.

Welke reactie van je collega zou jij prettig vinden?



WEERBAARHEID

*In het onderwijs maak je regelmatig situaties mee die emoties oproepen van stress, onzekerheid of onmacht. Het bespreekbaar maken van emoties kan **emotionele veerkracht** versterken.*

Goed naar de ander luisteren, doorvragen op gevoelens en deze oordeelloos erkennen kan enorm helpend zijn.



Stelling:

Op je werk moet je sterk zijn en praat je niet over jouw gevoelens en emoties.

WEERBAARHEID



The logo for 'Kletsspot' is a pink speech bubble with a white outline, containing the word 'Kletsspot' in a white, cursive font. It is positioned in the top right corner of the slide, which has a light blue background with a white curved shape on the left side.

Kletsspot

*Iedereen ervaart emoties en gevoelens, ook op het werk.
Je kwetsbaar opstellen en delen wat je bezighoudt zorgt
voor meer verbondenheid, vertrouwen en openheid.
Zo draag je bij aan een veilige werkplek.*



Is iets waar jij je druk
over maakt een probleem
of een uitdaging?

WEERBAARHEID



Motivationale veerkracht gaat over jezelf blijven motiveren. Problemen worden gezien als obstakels terwijl een uitdaging een aanpak vraagt waar je iets van kan leren. Denk na over waar voor jou de uitdaging ligt.



Hoe ga jij om met een onverwachte en tegenvallende situatie? Kom je meteen in actie, loop je helemaal vast of geef jij jezelf de tijd?

WEERBAARHEID



Geef jezelf tijd om tot rust te komen en emoties de ruimte te geven. Je hoeft niet meteen alles te weten, soms geldt: komt tijd, komt raad. Overweeg mogelijke reacties op de gebeurtenis. Bepaal je eerste stap.





Wat doe jij in situaties
waarin je niet goed weet
hoe te handelen?
Zet het in een mindmap.

WEERBAARHEID



*Welke kennis en vaardigheden heb je al om hiermee om te gaan?
Welke nog niet? Welke nieuwe inzichten geeft de mindmap je om
met de situatie om te leren gaan?*

Tip: doe dit samen met een ander.



Op welke manier ondersteun jij een collega die met een complexe situatie te maken heeft?

WEERBAARHEID



Noteer eens het gedachtenproces van de collega over de complexe situatie. Laat de ander het verhaal vertellen. Vraag door naar gedachtes en gevoelens, neem de tijd. Lees het samen na, welke verbanden zien jullie terug en welke nieuwe inzichten komen er?



Denk eens na over een uitdagende situatie die je hebt meegemaakt. Wat heeft jou geholpen om hier goed mee om te gaan?

WEERBAARHEID



*Wat motiveerde je in deze situatie? Wat heb je gedaan dat werkte?
Wat heb je gedaan dat niet werkte? Wie of wat heeft je door deze
uitdagende situatie heen geholpen? Schrijf dit voor jezelf op en
gebruik het in de toekomst.*



Je hebt een geweldig plan, maar niemand wil eraan meewerken. Je voelt je ongezien en niet gewaardeerd. Bekijk het eens vanuit andermans perspectief. Welke inzichten levert dit jou op?

WEERBAARHEID



Bekijk een situatie van meerdere kanten.

Wat is jouw perspectief? Hoe denkt de leerling/student erover?

Hoe staat jouw collega erin?

Bespreek de situatie zo neutraal mogelijk met een ander en vraag naar hun perspectief. Bespreek de verschillen en overeenkomsten.



Iedere collega maakt wel eens een uitdagende situatie mee. Wat is volgens jou een goede manier om dit soort ervaringen binnen het team te bespreken?

WEERBAARHEID





Kletsspot

Als team kun je veel van elkaar leren door ervaringen te delen.

Tip: Vraag een collega om zijn uitdagende situatie zo neutraal mogelijk te beschrijven. Iedereen noteert wat hij/zij als het probleem of de uitdaging ziet.

Deel deze gedachten, definieer samen de uitdaging en deel tips.



Stelling:

Als professional verwacht ik van mezelf dat ik ook uitdagende situaties zelf moet oplossen.

WEERBAARHEID



The logo for 'Kletsspot' is a pink speech bubble with a white outline, containing the word 'Kletsspot' in a white, cursive script font. It is positioned in the top right corner of the page, which has a light blue background that curves into the white main area.

Kletsspot

Hulp vragen draagt bij aan jouw sociale veerkracht. Niet iedereen vindt het makkelijk om hulp te vragen. Wat belemmert jou en wat helpt jou om hulp te vragen?



Stelling:

Ik ben goed in het stellen van prioriteiten.

WEERBAARHEID



Bij het stellen van prioriteiten maak je onderscheid tussen:

- 1. Wat belangrijk en dringend is*
- 2. Belangrijk en niet dringend is*
- 3. Dringend en niet belangrijk is*
- 4. Niet dringend en niet belangrijk is*



Stelling:

Assertiviteit betekent dat je je eigen belang vooropstelt en daarvoor opkomt.

WEERBAARHEID



Wanneer je assertief bent, ben je duidelijk over wat je wel en niet kan doen en wat haalbaar is. Hiermee ben je duidelijk en kun je ook rekening houden met andermans belang.

Formuleer eens een reactie waarin je duidelijk bent, voor jezelf opkomt en rekening houdt met de ander.



Wat kan beter tijdsmanagement
jou opleveren?

WEERBAARHEID

Voorbeelden van voordelen zijn:

- 1. overzicht hebben*
- 2. meer doordachte keuzes maken*
- 3. meer rust ervaren*
- 4. gezondere werk-privé balans*
- 5. een gevoel van controle ervaren*

Kletsspot

Op een schaal van 1 tot 5:
Hoe goed ben jij in het aangeven van grenzen? Leg uit waarom je jezelf dit cijfer geeft en wat je kan doen om jezelf een hoger punt te geven op deze schaal.

WEERBAARHEID



Vaak voel je wel aan waar je grenzen liggen, maar vind je het moeilijk om dit aan te geven. Waar wil jij duidelijker je grenzen over aangeven? Oefen eens met elkaar hoe je dat op een duidelijke manier kan doen.



WEERBAARHEID

The logo for 'Kletsspot' is a pink speech bubble with a white outline, containing the word 'Kletsspot' in a white, cursive script font. The speech bubble is positioned in the top right corner of the image, which has a light blue background with a white curved shape on the left side.

Kletsspot



WEERBAARHEID

The logo for 'Kletsspot' is a pink speech bubble with a white outline, containing the word 'Kletsspot' in a white, cursive script font. The speech bubble is positioned in the top right corner of the image, which has a light blue background with a white curved shape on the left side.

Kletsspot



WEERBAARHEID

The logo for 'Kletsspot' is a pink speech bubble with a white outline, containing the word 'Kletsspot' in a white, cursive script font. The speech bubble is positioned in the top right corner of the image, which has a light blue background with a white curved shape on the left side.

Kletsspot



WEERBAARHEID

The logo for 'Kletsspot' is a pink speech bubble with a white outline, containing the word 'Kletsspot' in a white, cursive script font. The speech bubble is positioned in the top right corner of the image, which has a light blue background with a white curved shape on the left side.

Kletsspot



WEERBAARHEID

The logo for 'Kletsspot' is a pink speech bubble with a white outline, containing the word 'Kletsspot' in a white, cursive script font. The speech bubble is positioned in the top right corner of the image, which has a light blue background with a white curved shape on the left side.

Kletsspot



Welke collega, leidinggevende of bekende zie je als een rolmodel met betrekking tot jouw eigen ontwikkeling als docent?

WENDBAARHEID

Tip: Vraag jouw rolmodel om feedback.

Vraag niet: 'heb je feedback voor me?' Vraag om gericht advies op een door jou gekozen ontwikkelpunt. Dit vergroot de kans dat je feedback krijgt waar je werkelijk iets aan hebt.



Fouten maken moet; daar leer je van.
Dit leren we onze leerlingen/studenten.
In hoeverre pas jij deze wijsheid op jezelf toe?

WENDBAARHEID

Wil je (nog) meer leren van jouw fouten?

Praat over wat je hebt geleerd in plaats van termen als falen of succes.

Denk niet: Hoe kan ik de volgende keer dit soort moeilijke of spannende situaties vermijden?

Maar: Wat kan ik de volgende keer in dit soort situaties doen?

Kletsspot

Wat is jouw favoriete manier van feedback vragen?

Ik vraag normaal graag:

1. informatie
2. hulp bij het oplossen van een probleem
3. feedback op mijn houding en gedrag

WENDBAARHEID



Waarom past deze manier zo goed bij jou?

Welke andere vorm van feedback vragen zou je weleens willen uitproberen, en waarom?



Wanneer vraag jij om feedback?

1. Alleen ter voorbereiding van een beoordelingsgesprek
2. Regelmatig en op informele wijze
3. Wanneer ik een fout heb gemaakt
4. Tijdens een opleiding of trainingstraject

WENDBAARHEID



Kletsspot

Tip: Vraag regelmatig om feedback, zo krijg je een meer realistisch beeld van hoe anderen jouw functioneren ervaren en is de kans kleiner dat je verrast wordt door de feedback die je ontvangt.

Kletsspot

Noem een leservaring met goede afloop waarvan je het risico hoog had ingeschat, maar er toch voor ging.

Wat zorgde ervoor dat je de knop om kon zetten en het risico durfde te nemen?



WENDBAARHEID

Tip: Je kan veel leren van situaties waarin jij het risico te hoog of te laag hebt inschat.

Vraag jezelf af: Wat kan ik van deze ervaringen leren?



Op welke gebieden van jouw docentschap onderschat jij jezelf?

WENDBAARHEID



Kletsspot

Tip: Vraag collega's waarin zij denken dat jij jezelf onderschat. Neem een van deze onderwerpen onder de loep en bedenk een uitdaging om aan jezelf te bewijzen dat je meer kunt dan jezelf denkt.



Welke leuke dingen ontzeg jij jezelf omdat je vindt dat je werk (nog) niet goed genoeg is?

Welk korte termijn ongemak vermijd je hiermee?



WENDBAARHEID

Welk lange termijn voordeel ontzeg je jezelf door ongemak op de korte termijn te vermijden?

Ben je bereid dit tijdelijke ongemak te verdragen uit compassie voor jezelf?



Wat doe jij op het werk
wanneer je hoofd vol zit en
je wilt ontspannen?

WENDBAARHEID

De beste manier voor je hersenen om te ontspannen is door geen nieuwe informatie op te nemen!

*Neem regelmatig korte pauzes en vermijd schermen!
Maak een ommetje in je eentje, staar een aantal minuten naar buiten of ga naar het toilet zonder telefoon.*



Ben je op het werk over het algemeen eerder overprikkeld of onderprikkeld? Waarom denk je dit?



WENDBAARHEID

Zowel overprikkeld als onderprikkeld zijn geeft stress. Onderprikkeling kan je als een gevoel van onrust, verveling en lusteloosheid ervaren. Je wordt steeds minder actief. Je hebt dan behoefte aan meer prikkels en meer diverse, intense prikkels zoals meer complexiteit, verrassing, nieuwigheid. Wanneer je overprikkeld bent heb je vaak behoefte aan minder van dit alles.



Hoe reageer jij als je tijdens een les het antwoord op een vraag niet weet?

WENDBAARHEID



Wanneer jij jouw niet weten of twijfel eerlijk durft toe te geven, dan leef je voor dat niet weten en twijfel oké en zelfs noodzakelijk is voor leren. Deel je leerstrategieën met je leerlingen/studenten en ga samen op zoek naar antwoorden.



Wat doe jij om je energie in balans te houden tijdens en na het werk?

WENDBAARHEID



The logo for 'Kletsspot' is a white speech bubble with a tail pointing downwards, containing the word 'Kletsspot' in a white, cursive script font. It is positioned in the top right corner of the page, which has a pink background that curves into the white background of the rest of the slide.

Kletsspot

*Niet iedereen ontspant en laadt op van dezelfde activiteiten.
Deel jouw beste tips met anderen, experimenteer, behoud wat werkt en blijf experimenteren.*

*Klets*spot

Dilemma:

Je hebt veel lesideeën en het ontwikkelen van nieuwe lessen geeft je bergen energie.

Je tijd is echter beperkt.

Werk je door in je eigen tijd of neem je genoegen met minder (en raak je gefrustreerd)?

WENDBAARHEID



Voor je motivatie en energieniveau is het belangrijk dat je dat doet wat past bij jouw persoonlijke interesses, waarden en doelstellingen.

Ervaar je weinig tijd? Noteer gedurende de dag je inspiratiebronnen en ideeën in een boekje of een app. Gebruik deze aantekeningen bij het ontwikkelen van je les en vraag collega's om feedback.

Kletsspot

"Ik heb ook wel dagen gehad dat ik in de overlevingsmodus zat en ik echt niet wist wat ik moest doen of hoe ik het aan moest vliegen."

Herkenbaar?

WENDBAARHEID



Een matige hoeveelheid onzekerheid daagt je uit en zet je in beweging. Een te hoge mate van onzekerheid put uit en maakt passief. Van welke onzekere zaken in jouw werk heb jij het meeste last? Wat heb je nodig om deze onzekerheid te verkleinen en wie kan jou hierbij helpen?

Kletsplot

Dilemma:

Ik werk graag samen, maar ik kan me ergeren aan andermans trage tempo en gebrek aan discipline.

WENDBAARHEID



Perfectionisten zijn resultaatgericht en pas tevreden wanneer hun doel is bereikt. Toch kan juist de reis (het proces) heel leerzaam zijn. Net als bij een vakantie met reisgenoten kan je het tempo en het resultaat niet altijd afdwingen. Vraag jezelf af: Wat voor reisgenoot wil ik zijn?



Van welke feedback heb je
veel geleerd?

WENDBAARHEID



Kletsspot

Wat maakt dat deze feedback zo waardevol was?

Wat heb je met deze feedback gedaan? Hoe kun je dit terugzien in je dagelijkse werkzaamheden?



WENDBAARHEID

KletsSpot



WENDBAARHEID

KletsSpot



WENDBAARHEID

KletsSpot



WENDBAARHEID

Kletsspot



WENDBAARHEID

KletsSpot



Wat zijn jouw kernwaarden
(dingen die jij belangrijk vindt)?

KEUZES MAKEN

vertrouwen
enthousiasme respect
creativiteit behulpzaamheid
geluk eerlijkheid
inspiratie leren
vriendschap

Kernwaarden zijn onderdeel van je intern kompas.

Je kunt ze gebruiken om richting te geven aan je professionele ontwikkeling.

Vraag eens aan iemand die jou goed kent welke kernwaarden hij/ zij bij jou ziet en waarom.



Wat zijn jouw kwaliteiten;
dingen waar je goed in bent,
die jou, jou maken?

KEUZES MAKEN



Het scherp hebben van je kwaliteiten kan je helpen richting te geven aan en keuzes te maken over je ontwikkeling. Soms werkt het makkelijker om een lijst met kwaliteiten voor je te zien. Deze zijn makkelijk te vinden op het internet.

Leg de lijst ook eens voor aan iemand die jou goed kent. Welke overeenkomsten en verschillen vallen op?



Wat staat er op jouw werk-
bucketlist?

KEUZES MAKEN



Je persoonlijke doelen zijn onderdeel van je intern kompas (Meens, 2020). Deze kunnen je helpen richting te geven aan je ontwikkeling.

Welke (kleine) stap zou je deze week kunnen zetten om toe te werken naar een item van je bucketlist?



Stelling:

Het is niet nodig om intrinsiek gemotiveerd te zijn voor je werk.



KEUZES MAKEN

Intrinsieke motivatie ervaar je als je iets uit jezelf wil of belangrijk vindt. Extrinsieke motivatie ervaar je als je iets doet omdat het moet, voor een beloning of omdat je anderen niet teleur wil stellen. Doe jij meer vanuit willen of moeten?



Stelling:

De beste keuzes maak je
weloverwogen.

KEUZES MAKEN



Hoe maak jij meestal keuzes en hoe bevalt dat (Meens, 2020)?

Rationeel: ik denk goed na en weeg 'voors' en 'tegens' tegen elkaar af.

Intuitief: ik vertrouw op mijn gevoel

Vermijdend: ik stel keuzes uit tot het laatste moment.

Afhankelijk: ik vraag bij keuzes anderen om advies.

Impulsief: ik maak keuzes op het moment zelf.



Stel je eens voor..

Je collega heeft geëxperimenteerd met een nieuwe werkvorm. Je bent enthousiast, maar je hebt dit nog nooit gedaan. Hoe makkelijk stap jij voor de klas buiten je comfortzone?

KEUZES MAKEN



Waarom merk je dat iets buiten je comfortzone ligt?

Wat houdt je dan tegen? Hoe graag (of niet) zoek jij dingen op die buiten je comfortzone liggen?

Wat zou het je kunnen brengen om iets te doen wat buiten je comfortzone ligt?



Nieuwsgierigheid is een vorm van intrinsieke motivatie en zet je in beweging. Wat houdt jou nieuwsgierig naar jouw werk?

KEUZES MAKEN



Hoeveel procent van je tijd en aandacht besteed je aan dingen die jou echt interesseren in je werk?

Welk minimumpercentage van je tijd wil je aan dingen besteden die jou echt interesseren?



Ervaar je soms keuzestress op je werk? Zo ja, op welke momenten is dit?

KEUZES MAKEN



Sta eens stil bij hoe het komt dat jij bij bepaalde keuzes stress ervaart. Wat zegt dit over jou? Ervaren collega's ook keuzestress op deze momenten?

Wat doe je als je keuzestress ervaart?



Wat zou jij willen uitproberen in je werk?

KEUZES MAKEN



The logo for 'Kletsspot' is a pink speech bubble with a white outline, containing the word 'Kletsspot' in a white, cursive script font. It is positioned in the top right corner of the page, which has a green background that curves from the top right towards the center.

Kletsspot

Klein denken mag.

Misschien is er een idee dat je hebt maar nog niet hebt uitgevoerd.

Wat heb je nodig om tot actie te komen?



Stel je voor dat je alle tijd van de wereld had binnen je werkcontext. Wat zou je dan (anders/meer) doen?

KEUZES MAKEN





Kletsspot

Hoe zou je ruimte kunnen maken om je doelen (gefaseerd) tot uitvoer te brengen? Welke collega('s) kun je hierbij betrekken?



Welke dingen zet jij meestal
onderaan je to-do-list?

KEUZES MAKEN



Op basis van welke factoren prioriteer jij je activiteiten?

Pakt je prioritering vaak goed uit? Of heb je achteraf vaak spijt?

Zou je jouw prioriteiten willen veranderen? Zo ja, welke eerste stap kun je hierin zetten?



Wanneer was de laatste keer dat
jij meer kon en durfde dan je zelf
dacht?

Wat deed je? Hoe voelde het voor
je om je grenzen te verleggen?

KEUZES MAKEN



Hoe help jij jezelf om onzekerheid te overwinnen en in beweging te komen?

- 1. Ik geef mezelf een schop onder mijn kont en doe wat ik spannend vind*
- 2. Ik weeg de risico's zorgvuldig af*
- 3. Ik gebruik anderen als support en stok achter de deur*



Quote:

'De docenten van vroeger die je onthoudt, dat zijn niet de docenten die de beste lesplanningen maakten of het snelst op mailtjes reageerden. Dat zijn de docenten die je aan het lachen maakten, die jou gezien lieten voelen, die er voor je waren.'

KEUZES MAKEN



The logo for 'Kletsspot' is a pink speech bubble with a white outline, containing the word 'Kletsspot' in a white, cursive font. It is positioned in the top right corner of the slide, which has a green background that curves into the white background of the slide.

Kletsspot

Welke docent van vroeger herinner jij je?

Hoe wil je dat leerlingen/studenten jou herinneren?



Welke kans heb jij onlangs
afgeslagen uit angst om te falen?

KEUZES MAKEN

The logo for 'Kletsspot' is a pink speech bubble with a white outline, containing the word 'Kletsspot' in a white, cursive font. It is positioned in the top right corner of the page, which has a green background that curves downwards from the top right.

Kletsspot

*Denk na: Komt het vaker voor dat je je door angst laat leiden?
Is het een reële angst die je op dat moment tegenhoudt?*



Wat is voor jou vaak de
aanleiding om te willen
experimenteren op je werk?

KEUZES MAKEN



Welke aanleidingen herken je bij jezelf?

- 1. Je onderbuikgevoel*
- 2. Ervaringen in de les*
- 3. Ideeën van anderen*
- 4. Wetenschappelijke inzichten*
- 5. Efficiëntie of effectiviteit*
- 6. Trends, trendbreuken en veranderingen*



KEUZES MAKEN

The logo for 'Kletsspot' is a pink speech bubble with a white outline, containing the word 'Kletsspot' in a white, cursive script font. The speech bubble is positioned in the upper right corner of a green, curved background element that extends from the top right edge of the page.

Kletsspot



KEUZES MAKEN

The logo for 'Kletsspot' is a pink speech bubble with a white outline, containing the word 'Kletsspot' in a white, cursive script font. It is positioned in the upper right corner of a green, curved background element.

Kletsspot



KEUZES MAKEN

The logo for 'Kletsspot' is a pink speech bubble with a white outline, containing the word 'Kletsspot' in a white, cursive script font. The speech bubble is positioned in the upper right corner of a green, curved background element that extends from the top edge of the page.

Kletsspot



KEUZES MAKEN

The logo for 'Kletsspot' is a pink speech bubble with a white outline, containing the word 'Kletsspot' in a white, cursive script font. The speech bubble is positioned in the upper right corner of a green, curved background element that extends from the top right edge of the page.

Kletsspot



KEUZES MAKEN

The logo for 'Kletsspot' is a pink speech bubble with a white outline, containing the word 'Kletsspot' in a white, cursive script font. The speech bubble is positioned in the upper right corner of a green, curved background element that extends from the top right edge of the page.

Kletsspot



Naar welke gebeurtenis van de komende maand kijk jij uit?

INTERNE DIALOOG



Wist je dat jij dagelijks ongeveer 25.000 tot 50.000 gedachten hebt? De hele dag door hoor je als het ware stemmetjes in je hoofd die gaan over van alles en nog wat. We noemen dat ook wel self-talk.

Welke stemmetjes hoor je over de gebeurtenis waar je naar uit kijkt?



Wat heb je de afgelopen
15 minuten op de automatische
piloot gedaan en besloten?

INTERNE DIALOOG





Kletsspot

Probeer vandaag eens bewustere keuzes te maken bij de dingen die je doet. Dat kan variëren van 'wel of niet dat koekje bij de thee' tot 'wel of niet die collega aanspreken'. Overdenk het niet, maar overweeg wat belangrijk is voor jou in het maken van de keuze.



Maak jij over het algemeen heel rationeel keuzes of laat jij jouw emotie beslissen?

INTERNE DIALOOG



In welke omstandigheden heb jij tegen jouw gewoonte in juist hele rationele of emotionele keuzes gemaakt? Wat leer je van deze ervaringen?



Is het volgens jou nodig om streng te zijn tegen leerlingen/studenten? Licht je antwoord toe.

INTERNE DIALOOG



Een van de spanningen die door veel docenten wordt ervaren is het zorgdragen voor leerlingen/studenten en tegelijkertijd ook goed onderwijs geven.

Herken jij deze spanning bij jezelf? En zo ja, hoe ga je met deze spanning om?



Stelling:

Leerlingen/studenten moeten vooral worden beoordeeld op hun prestaties.

INTERNE DIALOOG



Een van de spanningen die door veel docenten wordt ervaren is dat zij leerlingen/studenten als gehele personen willen behandelen maar dat zij ook moeten worden beoordeeld op hun leerprestaties.

Herken jij deze spanning bij jezelf? Zo ja, hoe ga je met deze spanning om?



Hoe staat het met
jouw werk/privé balans?

INTERNE DIALOOG



Staat jouw werk/privé balans onder druk?

Kan jij ontspannen wanneer je vrij bent?

Werk je te veel omdat je de lat hoog legt voor jezelf of omdat je denkt dat anderen dit van je verwachten?

Vraag op tijd feedback, dan ontdek je sneller wanneer je werk goed (genoeg) is.



Zie jij de wereld graag van de zonnige kant? Of ben jij iemand die regelmatig beren op de weg ziet?

INTERNE DIALOOG



Iedereen voert gesprekken met zichzelf. Uit onderzoek blijkt dat ruim 70% van deze gesprekken negatief zijn.

Welk negatief gesprek voer jij vaker met jezelf? Hoe kun je dit gesprek positief herformuleren?



Wat is het leukste dat je hebt meegemaakt deze week?

INTERNE DIALOOG



Zit je minder goed in je vel?

Door terug te denken aan levendige, positieve herinneringen kan je ervoor zorgen dat je in een betere stemming komt en je gevoel van zelfvertrouwen verbetert.



Bron: Human Brain Mapping | Neuroimaging Journal | Wiley Online Library



Wanneer en waarbij heb jij
voor het laatst iemand om hulp
gevraagd?

INTERNE DIALOOG



Hoe goed ben jij in het hulp vragen?

Wat kan jou belemmeren in het vragen om hulp?

En hoe verschilt dat op het werk van thuis?



Dilemma:

Een leerling/student vertelt jou iets in vertrouwen. Nu je weet wat het probleem is, vind je dat je moet ingrijpen. Wat doe je?

INTERNE DIALOOG



Het bewaken van de integriteit van de leerlingen/studenten versus het ingrijpen waar dat nodig is, is één van de interne spanningen die docenten ervaren.

Wanneer beloof je dat het gesprek privé blijft en wanneer grijp je in?



Stelling:

Mindfulness is iets dat ik al doe
of nog zou willen proberen.

INTERNE DIALOOG



Licht je antwoord toe.

*Tip: Wil jij je eigen gedachten beter leren herkennen?
En vind je het fijn om mindfulness uit te proberen
middels een geleide oefening? Luister dan eens naar de
podcastaflevering **mindfull werken** van de podcastserie
Werkgeluk de baas in jouw eigen podcast app.*





Hoe wil jij dat jouw leerlingen/
studenten jou later herinneren?

INTERNE DIALOOG



De manier waarop jij tegen jezelf praat en over jezelf denkt, heeft een gigantische impact op hoe jij je voelt én hoe je overkomt op je leerlingen/studenten. Door te oefenen met positieve gedachten over jezelf en jouw kwaliteiten als docent, word je krachtiger.



Welke interne conflicten
ervaar jij als docent?

INTERNE DIALOOG



Welke interne conflicten herken jij bij jezelf?

- *De professionele versus persoonlijke relatie die je als docent met je leerlingen/studenten hebt.*
- *Wat voor jou belangrijk is versus wat belangrijk is voor de organisatie.*
- *Persoonlijke versus professionele motieven of drijfveren.*



Welke drie positieve eigenschappen van jezelf maken jou tot een goede docent?

INTERNE DIALOOG



Merk je dat je ondanks deze drie positieve eigenschappen toch twijfelt aan jezelf? Denk dan eens wat je aan een collega zou zeggen om hem/haar te motiveren of gerust te stellen.



Wat zijn helpende gedachten
voor jou terwijl je lesgeeft?

INTERNE DIALOOG



Je kan met behulp van self-talk op korte termijn effect bereiken.

Zeg bijvoorbeeld tegen jezelf: 'je kunt het', 'vertrouw op wat je ziet en hoort', 'ontspan', 'praat rustig' en 'focus'.



Welke positieve affirmaties
(boodschappen) gebruik jij
(on)bewust?

INTERNE DIALOOG



Door positieve affirmaties in je dagelijkse routine op te nemen zullen ze langzaam onderdeel worden van je (on)bewust self-talk. Verwerk ze in je ochtendritueel bijvoorbeeld wanneer je tandenpoetst, wandelt of fietst. Of stel een herinnering in op je telefoon.



INTERNE DIALOOG

KletsSpot



INTERNE DIALOOG

KletsSpot



INTERNE DIALOOG

KletsSpot



INTERNE DIALOOG

The logo for 'Kletsspot' is a bright pink speech bubble with a white outline and a small tail pointing downwards. It is set against a dark purple background that forms a curved shape in the top right corner of the page. The word 'Kletsspot' is written in a white, elegant cursive font inside the bubble.

Kletsspot



Wanneer voel jij je het meest
in je kracht staan tijdens je
werk?

WAT HEB JIJ NODIG?



Bij welke thema's, type leerlingen/studenten, welke momenten met collega's, taken, projecten, lessen, processen of omgeving ervaar jij energie/kracht tijdens je werk?

Tip: Probeer niet alleen te beschrijven wat je doet, maar ook wat het met je doet - welk gevoel geeft het je en waarom is dit zo betekenisvol voor jou?



Wat op het werk veroorzaakt
bij jou stress?

WAT HEB JIJ NODIG?



Werkstressoren zijn de eisen die het werk aan je stelt en die kunnen zorgen voor het verlies van energie. Denk hierbij aan onzekerheid, werkdruk, een disbalans tussen privé en werk of een arbeidsconflict. (Bakker & Demerouti, 2007)

Welke stressoren ervaren jij en jouw teamleden?
Hier vind je een hand-out om jullie te helpen.





Waarvan krijg jij veel energie
op het werk?

WAT HEB JIJ NODIG?

*Klets*spot

*Wat zijn voor jou en jouw teamleden energiebronnen?
Hier vind je een hand-out om jullie te helpen.*

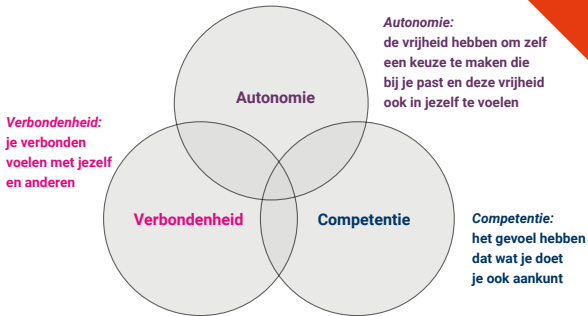




Welk van de 3 psychologische basisbehoeften (zie achterkant van dit kaartje) is voor jou op dit moment het meest belangrijk? Licht toe.

WAT HEB JIJ NODIG?



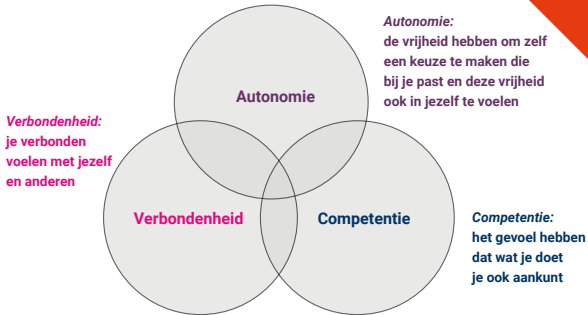




Aan welk van de 3 psychologische basisbehoeften (zie achterkant van dit kaartje) zou jij wel wat meer aandacht willen besteden? Licht toe.

WAT HEB JIJ NODIG?







Is er iets dat je al langer graag anders zou willen doen?

Beeld je in dat je de situatie verandert.
Wat is effect van deze verandering?

WAT HEB JIJ NODIG?



Wanneer je iets wilt veranderen, zul je bij jezelf weerstand voelen. Deze verandering betekent namelijk onzekerheid. Weet dat dat iets is wat erbij hoort. Het is als fietsen: zonder een beetje weerstand kom je niet vooruit.

Onderzoek deze weerstand. Wat houdt je tegen? Wat wil je niet kwijt? Wat staat er op het spel als jij het anders gaat doen?



Hoe zorg jij er op jouw werk voor dat jij vrijheid krijgt om zelf keuzes te maken die bij jou passen?



WAT HEB JIJ NODIG?

Een van de *psychologische basisbehoeften* is *autonomie*. **Autonomie** gaat om zelf mogen kiezen en ruimte krijgen voor initiatief. Het gaat om gehoord worden, voelen dat je mening ertoe doet en dat je een zekere mate van invloed en controle kan uitoefenen.

Tip: Verdiep je in de speerpunten van jouw leidinggevende, opleiding of organisatie en verbind jouw ideeën hieraan. Zo vraag je niet om ruimte en hulp, maar bied je een oplossing waardoor de ander zijn werk beter of leuker kan doen.



Hoe verbonden voel jij je met
jouw collega's?
Wat zou je hierin nog graag willen?



WAT HEB JIJ NODIG?

Een van de *psychologische basisbehoeften* is *verbondenheid en relaties met anderen*. **Verbondenheid** gaat over een 'wij-gevoel' ervaren, erbij horen, welkom zijn, mee mogen doen en warme, vertrouwensvolle relaties opbouwen in een positief en veilig klimaat. Het gaat om zorg dragen voor anderen en zelf geliefd worden.

Hoe kan jij bijdragen aan meer verbondenheid met je collega's?



Hoe competent voel jij je in je werk?

Wat kun jij doen om jezelf (nog) meer competent te voelen?

WAT HEB JIJ NODIG?

Competentie gaat om vertrouwen in je eigen kunnen, je bekwaam voelen om uitdagingen aan te gaan, doelen te bereiken en taken tot een goed einde te brengen. Het gaat om het gevoel dat je vooruitgaat en beter wordt in wat je doet en dat je daarvoor waardering krijgt van anderen.

Tip: Bedenk wat je **vandaag** al kunt doen om je (nog) meer competent te voelen zoals feedback vragen, je aanmelden voor een training of je voorbereiden op de komende les.



Wat zou jij je collega's willen vragen?

WAT HEB JIJ NODIG?



Een van de basisbehoeften is verbondenheid en relaties met anderen. **Verbondenheid** gaat over een 'wij-gevoel' ervaren, erbij horen, welkom zijn, mee mogen doen en warme, vertrouwensvolle relaties opbouwen in een positief en veilig klimaat.

Tip: Oprechte interesse en vragen durven stellen helpt daarbij!



Wat niemand van mij weet is.....

WAT HEB JIJ NODIG?

Een van de basisbehoeften is verbondenheid en relaties met anderen. **Verbondenheid** gaat over een 'wij-gevoel' ervaren, erbij horen, welkom zijn, mee mogen doen en warme, vertrouwensvolle relaties opbouwen in een positief en veilig klimaat.

Tip: Jezelf laten zien en verbinding maken helpt daarbij.



Stelling:

Ik wil mijzelf graag ontwikkelen,
maar het ontbreekt mij aan tijd.

WAT HEB JIJ NODIG?



Vaak gaat gebrek aan tijd niet over de werkelijke tijd, maar over prioriteiten stellen.

Tip: Bedenk hoe graag je het écht wilt en wat je ervoor over hebt. Hoeveel tijd gaat het werkelijk kosten? Waarom zou je het niet moeten doen? Welke weerstand voel je? Wat vertelt jou dit?

*Klets*spot

Denk aan een moment waarop je echt in je element was op je werk. Welke van de drie basisbehoeften (autonomie, competentie of verbondenheid) werd op dat moment het meest vervuld?

WAT HEB JIJ NODIG?



De zelfdeterminatietheorie van Ryan & Deci stelt dat we drie psychologische basisbehoefte hebben die essentieel zijn voor ons functioneren: autonomie (vrijheid om keuzes te maken), competentie (vertrouwen in eigen kunnen) en verbondenheid (ervaren van betekenisvolle relaties). Door te analyseren welke behoefte het sterkst aanwezig was in een positieve ervaring, kun je beter begrijpen wat jou motiveert. Tip: Focus op de fijne momenten. Het helpt je om meer van die momenten te creëren in de toekomst.

The logo for 'Kletsspot' is a pink speech bubble with a white outline, containing the word 'Kletsspot' in a white, cursive script font. It is positioned in the upper right corner of the image, which has a red background with a white curved shape on the left side.

Kletsspot



Stelling:

Ik vind dat ik veel dingen moet kunnen en weten. Soms belemmert mij dat in mijn denken en handelen.

WAT HEB JIJ NODIG?



Heb je deze stelling met 'eens' beantwoord? Uit onderzoek blijkt dat jij niet de enige docent bent.

Tip: Bedenk waarin je echt goed bent en van meerwaarde wilt zijn voor anderen. Investeer hier je tijd in, je zult zien dat mensen je waarderen voor jouw expertise. En vergeet niet anderen te vragen naar hun expertise.



Beschrijf een situatie waarin je eerst handelde en pas achteraf nadacht.

Wat deed dit met jou en wat had je achteraf gezien 'misschien' (anders) willen doen?

WAT HEB JIJ NODIG?



Hoewel we graag denken dat we altijd weloverwogen keuzes maken, wordt ons gedrag sterk beïnvloed door onbewuste processen en emoties. Vooral in stressvolle situaties gaat ons brein in de 'overlevingsstand'.

Tip: Let eens op je ademhaling in zo'n situatie - even rustig ademen kan je helpen om uit de automatische reactie te stappen en bewuster te kiezen hoe je wilt reageren.



WAT HEB JIJ NODIG?

The logo for 'Kletsspot' is a pink speech bubble with a white outline, containing the word 'Kletsspot' in a white, cursive script font. The speech bubble is positioned in the top right corner of the page, which has a white background with a large orange-red curved shape in the upper right corner.

Kletsspot



WAT HEB JIJ NODIG?

The logo for 'Kletsspot' is a pink speech bubble with a white outline, containing the word 'Kletsspot' in a white, cursive script font. The speech bubble is positioned in the upper right corner of the image, which has a white background with a large, curved orange shape on the right side.

Kletsspot



WAT HEB JIJ NODIG?

KletsSpot



WAT HEB JIJ NODIG?

The logo for 'Kletsspot' is a pink speech bubble with a white outline, containing the word 'Kletsspot' in a white, cursive script font. The speech bubble is positioned in the upper right corner of the image, which has a white background with a large, curved orange shape on the right side.

Kletsspot



WAT HEB JIJ NODIG?

The logo for 'Kletsspot' is a pink speech bubble with a white outline, containing the word 'Kletsspot' in a white, cursive script font. The speech bubble is positioned in the upper right corner of the image, which has a white background with a large, curved orange shape on the right side.

Kletsspot



Welke kennis en vaardigheden zijn voor jou belangrijk om je doelen te bereiken?

EIGEN REGIE

Kletsspot

Denk eens na over en bespreek met je collega's welke manieren er zijn om jouw kennis en vaardigheden in kaart te brengen?

Tip: Gebruik de Loopbaan Competentie Tool om vorm en inhoud te geven aan je eigen loopbaan.





Welke bronnen van informatie en ondersteuning kun jij raadplegen om meer regie te nemen in je eigen ontwikkeling?

EIGEN REGIE

*Klets*spot

Denk hierbij niet alleen aan fysieke en digitale bronnen. Denk ook eens aan collega's, experts etc. binnen én buiten de school. Wie zou jij kunnen benaderen om jouw loopbaanontwikkeling in gang te zetten?

Tip: Laat je inspireren door de verhalen van andere leerkrachten of klik eens door de verschillende perspectieven die er zijn om jouw loopbaan vorm te geven.





Is er een nieuwe
onderwijsmethode die je zou
willen toepassen in je lessen
en zo ja, welke?

EIGEN REGIE



*Klets*spot

Een nieuwe onderwijsmethode kan veel vragen bij je oproepen. Het 'driestappenplan' helpt je. Je begint met 'oriënteren', vervolgens ga je 'afwegen' en tot slot maak je een 'keuze'.

*Tip: kijk eens op de website van **onderwijsvanmorgen.nl** en maak voor jezelf een driestappenplan.*





Wat is een concreet doel dat je dit schooljaar wilt bereiken en welke stappen ga je nemen om dit doel te behalen? Een eerste stap naar groei is een positieve mindset.

EIGEN REGIE



*Klets*spot

*Tip: Op **platformmindset.nl** vind je oefeningen en posters om duidelijk te krijgen waar jij naartoe wilt groeien. Kies een poster uit die jou (én je collega's) kan helpen. Hang deze poster op een zichtbare plek op zodat je je hier vaker bewust van bent.*





Welke persoonlijke (interne) en externe barrières ervaar jij bij het nemen van eigen regie over je loopbaan?

EIGEN REGIE



The logo for 'Kletsspot' is a pink speech bubble with a white outline, containing the word 'Kletsspot' in a white, cursive script font. It is positioned in the upper right corner of the page, which has a yellow background that curves into the white background of the rest of the slide.

Kletsspot

Welke barrière is daarin het meest bepalend?

Wie of wat heb je nodig om deze barrière te overwinnen?



Hoe goed passen je huidige kennis en vaardigheden (nog) bij de taken die je uitvoert?

EIGEN REGIE





Kletsspot

*Ga hierover in gesprek met collega's die jou goed kennen.
Wat heb jij nodig? Aanvullende kennis en vaardigheden of nieuwe
uitdagingen waarin je jouw kennis en vaardigheden beter kan
benutten?*



Ervaar jij voldoende sociale steun om jouw eigen ontwikkeling vorm te geven? Licht toe.

EIGEN REGIE



Hoe goed ben jij in het regelen en accepteren van sociale steun? Hoe vaak vraag jij om hulp en hoe open sta jij voor aangeboden hulp?

Hoe ervaar je de balans tussen jouw autonomie als docent en de samenwerking met je collega's? Wat zou je kunnen doen om deze balans te verbeteren?



Wat helpt jou om je eigen leerproces beter te plannen of te organiseren?

EIGEN REGIE





Kletsspot

Wat heb jij al tot je beschikking om jouw eigen leerproces beter vorm te geven? Wat heb je verder nodig? Welke actie(s) kun je nú bedenken voor de komende twee weken om hier concreet mee aan de slag te gaan?



Stelling:

Er wordt door mijn werkgever voldoende ondernomen om de barrières die ik, in mijn eigen professionele ontwikkeling ervaar, te verminderen.

EIGEN REGIE



*Klets*spot

*Welke interventies kunnen bijdragen aan een duurzame professionele ontwikkeling van docenten?
Kan jij voorbeelden geven van succesvolle interventies op jouw school?*

Lees voor inspiratie het rapport 'Effectief Professionaliseren' (VOION, 2013) vanaf pagina 35.





Wat motiveert jou het sterkst om jezelf te blijven ontwikkelen als docent?

EIGEN REGIE



Je kan hierbij denken aan

- *de verwachting die je hebt van je eigen rol als docent*
- *de verwachting die anderen van je hebben in jouw rol als docent*
- *dingen die je nog niet weet of kan en graag wilt leren omdat je het leuk vindt*
- *jouw loopbaanplannen*



Beschrijf een uitdagende situatie waarin je je zelfvertrouwen moest tonen in de klas.
Hoe heb je dit aangepakt?

EIGEN REGIE



The logo for 'Kletsspot' is a pink speech bubble with a white outline, containing the word 'Kletsspot' in a white, cursive script font. It is positioned in the upper right corner of the slide, which has a yellow background that curves into the white background of the slide.

Kletsspot

In hoeverre ben je door deze ervaring wendbaarder of weerbaarder geworden in jouw rol als docent?



Stelling:

Zelfvertrouwen is de sleutel tot
succesvol lesgeven.

EIGEN REGIE



*Klets*spot

Het zelfvertrouwen van docenten is in belangrijke mate afhankelijk van de ervaren competentie (hoe goed ben ik in staat mijn werkzaamheden uit te voeren?), van ervaren werkdruk en beschikbare hulpbronnen. Een hogere mate van ervaren zelfvertrouwen heeft een positieve weerslag op de leerprestaties van leerlingen/studenten. Scan de QR code voor meer informatie.





Wat is een les die je hebt geleerd van een fout die je in de klas hebt gemaakt?



EIGEN REGIE

*Klets*spot

Vaak stimuleren we het maken van fouten bij onze eigen leerlingen/studenten. Maar in hoeverre staan we onszelf toe om fouten te maken in de klas?

Scan de QR code voor inspiratie.





Wie is jouw rolmodel voor je professionele ontwikkeling als docent en waarom?

EIGEN REGIE





Kletsspot

*Als docent kan jij een rolmodel zijn voor je eigen leerlingen/
studenten. Heb jij een rolmodel voor jouw professionele
ontwikkeling als docent? Wat kan jij van dit rolmodel leren?*



EIGEN REGIE

The logo for 'Kletsspot' is a magenta speech bubble with a white outline, containing the word 'Kletsspot' in a white, cursive script font. The speech bubble is positioned in the upper right corner of a yellow curved shape that occupies the top right portion of the page. The rest of the page is white.

Kletsspot



EIGEN REGIE

The logo for 'Kletsspot' is a magenta speech bubble with a white outline, containing the word 'Kletsspot' in a white, cursive script font. The speech bubble is positioned in the upper right corner of a yellow curved shape that extends from the top right edge of the page. The rest of the page is white.

Kletsspot



EIGEN REGIE

The logo for 'Kletsspot' is a magenta speech bubble with a white outline, containing the word 'Kletsspot' in a white, cursive script font. The speech bubble is positioned in the upper right corner of a yellow curved shape that extends from the top right edge of the page.

Kletsspot



EIGEN REGIE

The logo for 'Kletsspot' is a magenta speech bubble with a white outline and a small tail pointing downwards. It is positioned in the upper right corner of a yellow curved shape that occupies the top right portion of the page. The background of the entire page is white.

Kletsspot



EIGEN REGIE

The logo for 'Kletsspot' is a magenta speech bubble with a white outline and a small tail pointing downwards. The word 'Kletsspot' is written inside in a white, cursive script font. The logo is positioned in the upper right corner of a yellow curved shape that occupies the top right portion of the page.

Kletsspot