



Leerkrachtgeluk!

9 praktische stappen om mentaal fit & vitaal voor de klas te (blijven) staan!



In het basisonderwijs is het aantal mensen met burn-outklachten de afgelopen tien jaar sneller gestegen dan in alle andere arbeidssectoren.* Een groot percentage startende leerkrachten stopt met het werken voor de klas binnen de eerste vijf jaar.



En dit terwijl het vak van leerkracht één van de mooiste en zinvolste beroepen is die je kunt uitoefenen. Jij als leerkracht doet ertoe!. Jouw impact is enorm! Maar je vak goed en met plezier uitoefenen, lukt je alleen als jij zelf lekker in je vel zit. Als je mentaal voldoende weerbaar bent en plezier hebt in je werk.

Ik hoop je door middel van dit stappenplan te helpen om mentaal fit voor de klas te (blijven) staan en plezier te hebben in je vak.

Ik wil je helpen om jezelf goed te leren kennen, inzicht op te doen over je krachtgebieden en je uitdagingen. Ik wil je leren hoe je mentaal weerbaarder kunt worden. Door je te leren je focus te richten op het positieve en op de dingen in je leven en je werk waar je dankbaar voor kunt zijn.

Ik ga je helpen om de grip en de regie over je leven stevig te pakken en je plek in je klas, je schoolteam en in je leven krachtig in te nemen.

Dit boek gaat daarom niet in eerste instantie over je klassenmanagement en de praktische aanpak van je klas. Dit boek gaat allereerst over jouw persoonlijke welbevinden. Het start bij jou!

Bronnen: 21,3 % t.o.v 14,4 % CBS/TNO 2014; De Volkskrant 13 januari 2016, AOB juni 2019.





Inleiding



Stap 1. Je persoonlijkheid in kaart brengen.

Stap 2. Tips voor elke DISC-persoonlijkheid om in balans te blijven! .

Stap 3. Welke belemmerende overtuigingen hinderen jou?

Stap 4. Positieve overtuigingen gaan oefenen door middel van affirmaties!

Stap 5. Dankbaarheid.

Stap 6. GGGG-model gebruiken om grip te krijgen op vervelende gebeurtenissen.

Stap 7. Je plek in het team; omgaan met moeilijke collega's.

Stap 8. Omgaan met veeleisende ouders.

Stap 9. Maak je eigen Visionboard!

Nawoord







Beste leerkracht,



Wat leuk dat je mijn eBook wilt gaan lezen!

Voor je verder gaat, zal ik mezelf eerst even aan je voorstellen. Ik ben Andrea Reijersen van Buuren. Ik ben 18 jaar leerkracht geweest in het basisonderwijs. Daar heb ik alle groepen gezien, ondersteunde ik de remedial teaching en was ik SoVa trainer (sociale vaardigheidstrainer). Sinds tien jaar heb ik mijn eigen bedrijf en coach en train ik leerkrachten, directies en teams binnen basisscholen. En begeleid ik dynamische klassen.

Het onderwijs heeft echt mijn hart. Ik vind het vak van leerkracht één van de meest waardevolle en betekenisvolle banen die je als mens kunt uitoefenen. Het is daarnaast ook een veeleisend beroep. Je moet van veel markten thuis zijn. Ik merkte dat er in het onderwijs wel coaches zijn, maar dat er vaak alleen wordt gecoacht op vaardigheden van de leerkracht. En hoewel dat natuurlijk ook zeker kan helpen, is het, denk ik, niet altijd genoeg.

Ik ben van mening dat het essentieel is om bij de *persoon* van de leerkracht te beginnen. Wie ben jij zelf, hoe ben je "bedraad", waar liggen je valkuilen en uitdagingen?

Dit eBook staat daarom vol tips om jou als leerkracht mentaal sterker en weerbaarder te maken. Door de oefeningen herhaaldelijk te doen, zul je verschil gaan merken en zal je geluksniveau dagelijks gaan toenemen. En gelukkige leerkrachten, maken gelukkige klassen!



Ik wens je veel lees- en leerkrachtgeluk toe!





Stap 1. Je persoonlijkheid in kaart brengen.



Opdracht voor deze week:

Wie ben je? Ben je een open persoon of ben je meer een gesloten boek? Ben je introvert (naar binnen gericht) of juist extravert (erg open en naar buiten gericht)? Ligt je focus erg op mensen? Of vind je het juist heerlijk om je op een taak te storten en ongestoord je gang te kunnen gaan om die taak perfect af te ronden?

We zijn allemaal anders en we hebben allemaal onze sterke punten en onze uitdagingsgebieden.

- Een DISC- testje geeft je meer inzicht in wie je bent.
- Doe de gratis test op www.123test.nl en ontdek je DISC- stijl!

Interesse in een uitgebreide online training Leerkrachtgeluk? Klik op onderstaande link:

<https://schoolgeluk.nl/training-leerkrachtgeluk/>

Krijg inzicht in jezelf!





Stap 2. Tips voor elke DISC-persoonlijkheid om in balans te blijven!



Uitleg van de DISC-stijlen

➤ De D-persoonlijkheid

De letter D staat voor *direct* en *daadkrachtig*. De D-persoonlijkheid is een echte doener. Lekker nuchter en praktisch ingesteld. Verder is de D-persoonlijkheid extravert, direct en duidelijk.

De D-persoonlijkheid houdt ervan om de leiding te nemen en om de touwtjes stevig in handen te hebben en de dingen goed en snel te regelen.

De basisangst van deze stijl is voor het karretje van anderen gespannen te worden en geen eigen invloed te hebben.





Tips voor de D-persoonlijkheid om in balans te blijven

Voor elk type DISC persoonlijkheid is het belangrijk om in balans te blijven. Ik geef hieronder tips voor elke stijl. Scoor je op twee stijlen hoog, gebruik dan ook de tips van beide stijlen. Ga deze week proberen om enkele tips uit te voeren die bij jouw stijl(en) hoort.

Tips voor de D-persoonlijkheid:

- Probeer dingen ook te delegeren en uit handen te geven aan je collega's. Ook al kun jij de dingen zelf goed en snel regelen, is het ook belangrijk om anderen hun ruimte en invloed te geven. En het neemt jou ook nog eens lekker wat werk uit handen!
- Besteed ook in je vrije tijd bewust tijd aan je hobby. Ga lekker sporten of lees dat spannende boek uit.
- Doe elke dag tenminste één ding dat je zelf heel erg leuk vindt. Dus niet iets wat persé nuttig is, maar iets wat jou persoonlijk veel plezier geeft.





➤ De I-persoonlijkheid



De letter I staat voor *interactief* en *inspiratie*. De I-persoonlijkheid is een extraverte, sterk communicatieve, open en vrolijke persoonlijkheid. De I-persoonlijkheid houdt erg van sociale interactie, en daarbij is iedereen een potentiële vriend.

De I-persoonlijkheid is vaak een beetje chaotisch en meestal een echte optimist.

De basisangst van deze stijl is afwijzing en het verlies van sociale invloed. Deze persoonlijkheid wil graag aardig gevonden worden en erbij horen.





Tips voor de I-persoonlijkheid om in balans te blijven



- Plan op zondagavond je week al in in je agenda. Gebruik hiervoor één agenda voor alle dingen. Gebruik verschillende kleuren voor de verschillende deelgebieden. Blauw=privé, rood=werk, geel=sociale activiteiten en dergelijke.
- Houd je lokaal en je bureau goed opgeruimd. Zet je afspraken *meteen* in je agenda en maak elke ochtend een to-do lijstje voor die specifieke dag. Stel niet tot morgen uit wat je ook vandaag kunt doen.
- Doe elke dag tenminste één ding dat je leuk vindt!





➤ De S-persoonlijkheid



De letter S staat voor *sociaal* en *stabiel*. De S-persoonlijkheid is een warme en stabiele persoonlijkheid. S-persoonlijkheden zijn evenwichtige mensen die houden van een harmonieuze omgeving.

S-persoonlijkheden zijn echte teamplayers, ze zullen niet snel in het middelpunt van de belangstelling gaan staan of de eer voor zichzelf alleen opstrijken. Ze doen graag dingen met elkaar en zijn bescheiden en evenwichtig.

De basisangst van deze stijl is het verlies van harmonie en het verlies van zekerheden. Deze stijl houdt van een veilige en voorspelbare omgeving, met niet teveel veranderingen.





Tips voor de S-persoonlijkheid om in balans te blijven



- Plan je week al op zondagavond in je agenda. Plan ook je pauze en rustmomenten bewust in.
- Probeer om niet al je zorgen binnen te houden. Leer om jezelf uit te spreken ook tegen je collega's en je directeur.
- Bel af en toe je beste vriend(in) en heb een goed gesprek waarin jij ook je hart kunt luchten.





➤ **De C-persoonlijkheid**



De C-persoonlijkheid is een bedachtzame en introverte persoonlijkheid. Een goede observator die vaak eerst rustig de kat uit de boom kijkt.

De C-persoonlijkheid is zeer taakgericht en rationeel. Deze persoonlijkheid is stabiel en laat meestal niet veel emotie zien.

De basisangst van deze stijl is kritiek krijgen. De standaard van de C-persoonlijkheid ligt erg hoog, kritiek op het werk wordt vaak erg persoonlijk opgevat.





Tips voor de C-persoonlijkheid om in balans te blijven



- Probeer milder te zijn voor jezelf; soms is goed echt goed genoeg en mag je standaard wat naar beneden. Je bent niet wat je doet. Je bent ten eerste waardevol om wie je bent.
- Plan bewust tijd in voor je favouriete hobby.
- Trek de schooldeur na de schooldag bewust achter je dicht, zelfs als nog niet alles klaar is. Morgen wacht er weer een nieuwe dag!

Opdracht voor deze week:

Ga deze week proberen om enkele tips uit te voeren die bij jouw stijl(en) hoort.

Interesse in een uitgebreide online training Leerkrachtgeluk? Klik op onderstaande link:

<https://schoolgeluk.nl/training-leerkrachtgeluk/>





Stap 3. Welke belemmerende overtuigingen hinderen jou?



Hoe denk jij over jezelf? Heb je meestal 'happy thoughts' over jezelf? Vind je dat je een leuk persoon bent, die waardevol is en die over allerlei fijne talenten beschikt? Of ben je negatiever over jezelf en vind je dat er nog heel wat aan je mankeert?

Soms zijn wij zelf onze grootste vijanden en denken we veel te negatief over onszelf. We vinden dat we niet slim genoeg zijn of niet mooi genoeg of niet aardig en geduldig genoeg. We kijken dan met een kritische bril naar onszelf en luisteren onbewust naar onze innerlijke criticus.

Natuurlijk hebben we allemaal nog groeigebieden en zijn we niet perfect, maar negatief over jezelf denken is nooit helpend.

Heel vaak hebben we een aantal kern-belemmerende gedachten die ons erg kunnen hinderen of zelfs blokkeren in ons leven. Negatieve overtuigingen over onszelf. Bijvoorbeeld; *Ik ben dommer dan anderen, ik ben niet goed genoeg, ik ben niet mooi genoeg et cetera.....*

Als je erachter komt wat jouw meest belemmerende negatieve overtuiging over jezelf is, kun je die overtuiging gaan omzetten naar een positieve overtuiging. Een overtuiging die jou verder gaat helpen!



Jouw gedachten vormen jouw realiteit!





Ik wil graag dat je de komende week gaat proberen om te ontdekken wat jouw meest belemmerende, negatieve overtuigingen zijn.

Als je merkt dat je down, geïrriteerd, verdrietig of negatief wordt, probeer dan eens na te gaan wat er vlak daarvoor gebeurde en waar jij toen aan dacht. Was je innerlijke criticus aan het woord?





Opdracht voor deze week:



Ga deze week situaties analyseren en ontdek welke overtuigingen jou belemmeren en tegenhouden. Wanneer steekt je innerlijke criticus de kop op? Welke belemmerende overtuigingen ontdek je? Schrijf ze op.

In stap 4 leg ik nog uitvoeriger uit hoe je niet-helpende gedachten kunt gaan omzetten naar helpende gedachten.



Interesse in een uitgebreide online training Leerkraachtgeluk? Klik op onderstaande link:
<https://schoolgeluk.nl/training-leerkraachtgeluk/>





Stap 4. Positieve overtuigingen gaan oefenen door middel van affirmaties!



Hopelijk heb je de oefening van stap 3 gedaan en heb je daarbij je meeste belemmerende overtuigingen opgespoord en je innerlijke criticus het zwijgen opgelegd.

Die niet-helpende gedachten kun je in een zinnetje gaan zetten, dit werkt erg verhelderend. Ik noem hier enkele voorbeelden:

- *Ik ben dommer dan anderen.*
- *Ik kan ook niets goed doen.*
- *Ik ben ook zo'n enorme chaoot!*
- *Ik ben zwak.*
- *Ik ben sloom.*
- *Ik ben lelijk.*
- *Ik kan dat niet.*



Denk "happy thoughts"!





Bovenstaande zinnestelsels zijn allemaal niet-helpende gedachten van jouw innerlijke criticus, die jou enorm kunnen belemmeren bij alles wat je doet.



Als je een niet-helpende gedachte hebt opgespoord, ga je daar een tegenovergestelde, positieve gedachte tegenover zetten. Bijvoorbeeld: "Ik ben een bekwame leerkracht en ik voel me vrij om mee te denken en mijn mening te delen." Dit is de tegenovergestelde overtuiging van "Ik ben dommer dan de rest."

Deze overtuiging ga je vervolgens omzetten naar een affirmatie. Een affirmatie is de helpende overtuiging opschrijven en hardop uitspreken. Hardop uitspreken helpt je om in je brein, nieuwe, helpende paden te creëren. Het voelt eerst onwennig, maar als je het volhoudt werkt het echt!





Zolang jij bezig bent om positieve gedachten over jezelf in je hoofd te planten, ben je op de weg omhoog. Jij pakt de controle over je denken terug.



Opdracht voor deze week:

Zet een positieve affirmatie (het tegenovergestelde van je meest belemmerende gedachte) op een klein kaartje en ga elke dag, hardop, uitspreken.

Pak de regie over je denken terug en je zult het positieve verschil gaan merken!

➤ *Achterin dit eBook vind je nog meer voorbeelden van positieve affirmaties die je kunt gebruiken.*

Interesse in een uitgebreide online training Leerkrachtgeluk? Klik op onderstaande link:

<https://schoolgeluk.nl/training-leerkrachtgeluk/>





Stap 5. Dankbaarheid.



Dankbaar zijn voor wie je bent en wat je hebt is een enorme positieve booster in je leven. Als je jezelf traint om dankbaar te zijn voor de kleine dingen in je leven, zul je een enorme stortvloed aan energie en positiviteit in je leven gaan ervaren.

En het goede nieuws is dat dankbaar zijn iets is dat je kunt trainen. Een manier om dit te doen is door elke dag je focus bewust te richten op de kleine positieve dingen in je leven. Een praktische manier om dit te doen is om een dankbaarheidsdagboek te gebruiken. Je koopt een mooi schrift en daarin schrijf je elke ochtend of elke avond, of beide keren, op waar je die specifieke dag dankbaar voor bent. Als je het in de ochtend doet, geef je je dag een positieve kickstart. Je zult merken dat je de rest van de dag positiever ingesteld zult zijn. Als je het dankbaarheidsdagboek 's avonds gebruikt, sluit je de dag goed af door je te richten op de fijne dingen in je leven en kun je rustig gaan slapen.

Het mogen hele kleine dingen zijn die je in je dankbaarheidsdagboek opschrijft, zoals een mooie bloem die je langs de weg zag staan, iemand die naar je glimlachte op de fiets of een leerling die tegen je zei dat je zo'n lieve juf bent. Door je focus te verleggen naar de kleine mooie dingen die op een dag gebeuren, word je overall een positiever persoon. En positiviteit geeft je energie en vreugde en helpt je om van je dagen te genieten.





Opdracht voor deze week:



Koop een mooi schrift en schrijf *Dankbaarheidsdagboek* op de voorkant. Schrijf gedurende 21 dagen één of twee keer per dag, in de ochtend na het opstaan en in de avond voor het slapengaan, minimaal drie dingen op waar je die dag dankbaar voor bent.

Dankbaarheid maakt gelukkig!

Interesse in een uitgebreide online training Leerkrachtgeluk? Klik op onderstaande link:

<https://schoolgeluk.nl/training-leerkrachtgeluk/>





Stap 6. GGGG-model gebruiken om grip te krijgen op vervelende gebeurtenissen. Neem zelf het heft in handen!

Heel vaak hebben wij het idee dat de dingen in het leven ons overkomen. Er vinden vervelende gebeurtenissen plaats, mensen zijn onaardig tegen ons, de werkdruk is te hoog en noem maar op. Het is natuurlijk een feit dat we niet alles in de hand hebben en dat er nare dingen plaatsvinden zonder dat wij daar direct invloed op kunnen uitoefenen. De dingen die er gebeuren en ons overkomen hebben we dus inderdaad heel vaak niet in de hand, hoe we er op reageren is echter wel 'totally up to us'. Wij hebben wél de macht over onze eigen reacties.

En al die reacties vinden hun oorsprong in ons denken en in ons gevoel. Als we gaan begrijpen dat we de regie kunnen pakken in ons denken en ons gevoelsleven, dan gaan we leren dat we geen speelbal hoeven te zijn van onze eigen belemmerende gedachten en onze niet-helpende gevoelens. Een heel goed hulpmiddel hierbij is het GGGG-model. De vier G's in dit model staan voor: Gebeurtenis-Gevoel- Gedachte-Gedrag/Gevolg.



Wees de baas over jouw eigen gedachten!





Hier volgt een voorbeeld: GGGG-model;



Gebeurtenis; een moeder komt na schooltijd heel boos binnenlopen en zegt op hele boze toon dat jij haar kind niet goed begeleidt en je rol als juf niet goed uitoefent.

Gedachten; jij kunt verschillende gedachten hebben: boze gedachten, bange/teruggetrokken gedachten of rustige gedachten, gedachten waardoor jij de regie blijft houden.

Gevoel; je gevoel volgt je gedachten; dus je kunt je boos, bang of in-control voelen.

Gevolg/gedrag; je gedrag is afhankelijk van bovenstaande gedachten en gevoel. Waren de gedachten helpend, dan zal de uitkomst aangenaam zijn. Waren de gedachten vol boosheid of angst, dan zal het gevolg in je gedrag minder helpend zijn.

Wij kunnen de regie pakken in het deel van onze gedachten en ons gevoel. Dan moet je je eerst wel bewust worden van je gedachten en gevoel. En daar kan dit GGGG-model je bij helpen!





Het scenario waarbij het is gelukt om de controle over jezelf terug te pakken:

- Gebeurtenis: Woedende moeder verwijt jou dat jij je rol als juf niet goed uitvoert.
- Gedachten: Even diep in en uitademen; even tot rust komen. Oké, ik blijf rustig, ik ga de leiding in dit gesprek nemen en ben in controle. Ik zoek contact en verbinding met de moeder van Juliette.
- Gevoel: kracht, zelfverzekerdheid, controle, rust van binnen.
- Gevolg: Je reageert vanuit innerlijke rust en zegt: "Ik wil het zeker met u over dit onderwerp hebben. Maar helaas heb ik nu geen tijd. Morgenmiddag na schooltijd maak ik meteen tijd voor u en dan kunnen we het er rustig over hebben."





Deze laatste reactie kan alleen plaatsvinden als jij weet dat jij de controle over je denken en je gevoel terug kunt nemen. Als je jezelf laat leiden door je automatische reacties, is de kans dat je niet goed reageert heel groot. Onze gedachten en gevoelens kunnen op zo'n moment op hol slaan en ons dingen laten zeggen en doen waar we later zeker spijt van zullen krijgen.

Het GGGG-model is een heel praktisch hulpmiddel om situaties te analyseren. Je kunt het gebruiken om situaties die niet goed gingen uit te pluizen en te achterhalen wat je de volgende keer anders kunt doen om wel een goede uitkomst te bewerkstelligen. Je kunt het model ook inzetten om vooraf een situatie door te nemen en te bekijken wat jij het beste kunt zeggen en doen om een succesvolle uitkomst te krijgen. Bijvoorbeeld bij een moeilijk oudergesprek of een gesprek met een pittige collega.

Opdracht voor deze week:

Ga deze week een situatie analyseren met behulp van het GGGG-model waarvan je een andere uitkomst had gewild.

Interesse in een uitgebreide online training Leerkrachtgeluk? Klik op onderstaande link:

<https://schoolgeluk.nl/training-leerkrachtgeluk/>





Stap 7. Je plek in het team; omgaan met moeilijke collega's.

Je kent ze wel, 'moeilijke collega's'. Mensen die zo tegengesteld zijn aan jou dat je ze maar moeilijk begrijpt. En als je niet oppast kun je je ook nog flink gaan storen aan zulke tegengestelde collega's. Wat een 'lastige collega' is, kan erg verschillen per persoon. Wie jij erg uitdagend vindt, kan een prima collega zijn voor een ander.

Ook hier begint het weer bij jou persoonlijk. Hoe jij zelf 'bedraad' bent. Als we hier de DISC er weer bij pakken, weet je dat mensen verschillend zijn. Als jij een open, extravert persoon bent, die houdt van een praatje en je begroet jouw introverte, gesloten collega op de maandagochtend en krijgt een niet zo enthousiaste ochtendgroet terug, kun je daar verbaast of misschien zelfs geërgerd over zijn. Als je het persoonlijk neemt, zal dat laatste zomaar kunnen gebeuren.

Als je echter onthoudt dat we allemaal anders zijn en de DISC persoonlijkheden in je achterhoofd houdt, zul je elkaar beter kunnen begrijpen en kun je milder zijn naar mensen die heel anders zijn. De introverte collega zal jou waarschijnlijk overdreven aanwezig vinden op maandagochtend. Die betreffende collega wil gewoon even rustig, in alle stilte, de schoolweek opstarten. Als jij die kennis hebt over jouw introverte collega kun je ervoor kiezen om je collega even kort te groeten en daarna zelf je klas in orde te gaan maken. Je neemt de korte, in jouw ogen misschien wat kille groet, dan niet persoonlijk op.

➤ Bekijk nog even de verschillende DISC persoonlijkheden bij stap 2 en doe er je voordeel mee!



Je hebt die plek in het team die je zelf inneemt!





Stap 8. Omgaan met veeleisende ouders.



Mogen ouders veeleisend zijn? Mijns inziens wel, ze vertrouwen jou als leerkracht tenslotte hun meest waardevolle 'bezit' toe; hun kind!

Ik denk dat het belangrijk is dat je ouders het vertrouwen geeft dat hun kind bij jou in goede handen is. En dat je, als ouders zorgen hebben over hun kind, hen een luisterend oor biedt en een open en toegankelijke houding hebt richting ouders.

Zoek altijd de verbinding en het echte contact met ouders. Durf daarbij zelf ook kwetsbaar te zijn. Als je merkt dat jouw aanpak niet goed werkt bij een kind, durf dan ook eerlijk aan ouders aan te geven dat je op zoek bent naar wat het beste werkt voor hun kind. Werk samen met ouders. Houd de driehoek school, kind en ouders goed in stand. Ga met elkaar om het kind heen staan en zoek wat de beste aanpak is voor een kind.



Hou de driehoek school-kind-ouder in stand!





Wat ook een goed hulpmiddel is om bij oudergesprekken te gebruiken is wederom het DISC model! Als jij weet welk type ouder je tegenover je hebt zitten, kun je je gedrag en communicatie zo aanpassen dat het gesprek veel soepeler verloopt. Dit maakt contact en verbinding maken met ouders makkelijker.

Je kunt de D-persoonlijkheid ouder tegemoet komen door:

- Actief te luisteren.
- Kort van stof, direct en 'to the point' te zijn.
- Daadkrachtig op te treden.
- Duidelijk te maken dat jij als leerkracht de expert bent.
- Je niet heel onzeker op te stellen ('fake it till you make it').

Vermijd:

- Teveel woorden.
- Jezelf alsmaar herhalen.





Je kunt de I-ouder tegemoet komen door:

- Vriendelijk te zijn en een gezellig kort praatje te maken voor je begint.
- Het positieve van hun kind te benoemen.
- Een optimistische en oplossingsgerichte houding te hebben.
- De ouder ook de mogelijkheid te geven te praten (maar perk dit wel in anders is de I-ouder alleen zelf aan het woord!)
- Deze ouder ook feitelijke gegevens geven zodat ze niet onrealistisch optimistisch zijn over de resultaten van hun kind.

Vermijd:

- Een kille afstandelijk houding.
- Een enkel zakelijke houding.





Je kunt de S-ouder tegemoet komen door:

- Een persoonlijke en vriendelijke benadering.
- Een luisterend oor.
- Een geduldige houding.
- Antwoorden op hun vragen.
- Een oprechte interesse in hun kind.
- Zekerheid over de persoonlijke ondersteuning van hun kind.
- Uitleg over de hulp en ondersteuning van hun kind.

Vermijd:

- Overmatig assertief gedrag.
- Een afstandelijke houding.





Je kunt de C-ouder tegemoet komen door:

- Een goede voorbereiding.
- De feiten en details grondig te benoemen.
- Een geduldige en diplomatieke houding aan te nemen.
- De zaken goed en nauwkeurig uit te leggen en toe te lichten.
- Deskundig over te komen.
- Grafieken erbij te pakken en daarmee de feiten te ondersteunen.
- Een zakelijke, correcte houding aan te nemen.

Vermijd:

- Weigeren om details uit te leggen.
- Een ongeduldige houding.

Opdracht voor deze week:

Probeer de driehoek school-ouders-kind goed in stand te houden. Zoek de verbinding en maak oprecht contact. Bereid het gesprek goed voor en maak heldere afspraken met ouders. Gebruik je DISC kennis om de gesprekken zo goed mogelijk te laten verlopen.

Interesse in een uitgebreide online training Leerkrachtgeluk? Klik op onderstaande link:

<https://schoolgeluk.nl/training-leerkrachtgeluk/>





Stap 9. Maak je eigen Visionboard

Als afsluitende opdracht wil ik je graag uitdagen om een Visionboard te gaan maken. Een Visionboard is eigenlijk een blueprint van je gewenste en gedroomde toekomst.

Hoe ziet jouw droomtoekomst eruit? Welke dromen en wensen heb je voor jezelf of voor je gezin? Wil je graag naar Australië op vakantie? Of wil je graag een huis met een rieten dak?

Welke dromen heb je voor je gezondheid? Wil je jezelf fitter voelen of wil je misschien wat kilo's kwijt?

Heb je je hele leven al willen dansen, maar is het er nooit van gekomen en staat dit nog op je bucketlist van dingen die je heel graag nog een keer wil gaan doen in je leven.

Een Visionboard is een manier om richting te gaan geven aan je dromen en wensen en nodigt je tevens uit om de benodigde stappen te gaan zetten om die dromen werkelijkheid te laten worden.





Koop hiervoor een mooi canvasdoek en daar ga je mooie afbeeldingen en quotes erop plakken, tekenen of schilderen.

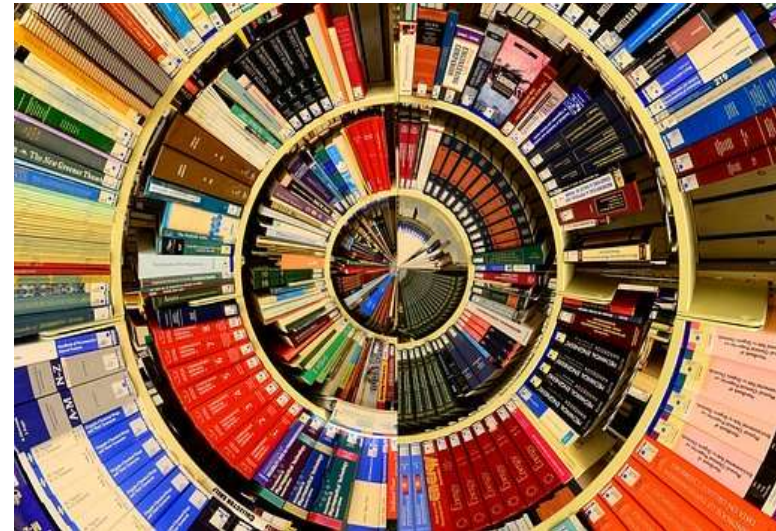
Daarna hang je het in je huis op, op een plek waar je veel komt. Uit het zicht, is immers uit het hart. En het doel van een Visionboard is juist dat je het geregeld, liefs dagelijks, ziet en daardoor gericht blijft op je dromen en wensen.

Een Visionboard is geen magisch hulpmiddel om al je dromen te laten uitkomen. Maar het is wel een hele effectieve en leuke manier om gericht te blijven op je dromen en wensen en de nodige stappen te gaan zetten om je dromen te gaan waarmaken.



Opdracht:

Maak je eigen Visionboard and have fun!



Imagine your dreams and take action towards them!





Nawoord

Ik hoop dat je mijn eBook met veel plezier hebt gelezen! Je kunt de bijbehorende Vlogs bekijken op:
<https://schoolgeluk.nl/vlog>

Heeft het eBook echt je interesse gewekt en wil je graag meer verdieping en oefening, dan heb ik een mooie aanbieding voor je: mijn **online training Leerkraachtgeluk**. In deze training leer je de 9 stappen praktisch toepassen door middel van verdiepende info, video's en huiswerkopdrachten, *met mijn ondersteuning(!)* Bekijk de video hieronder voor meer info:
<https://schoolgeluk.nl/training-leerkraachtgeluk/>

Klik op onderstaande link je voor de training aan te melden:
<https://schoolgeluk.nl/training-leerkraachtgeluk/>

Vraag vooral aan je directeur of je deze training mag aanschaffen uit het nascholingsbudget. Zodat jij duurzaam inzetbaar bent en blijft(!)



Behoeftte aan persoonlijke coaching en ondersteuning, neem dan gerust contact met me op. Ik help je graag met het vergroten van je welbevinden of met het managen van je groep! andrea@schoolgeluk.nl

Gelukkige groet van Andrea

[Leerkraachtgeluk - Schoolgeluk Training en Coaching](#)
www.schoolgeluk.nl

06 14625357





Positieve affirmaties:

- *Ik ben goed genoeg.*
- *Ik ben trots op wat ik tot nu toe bereikt heb en nog zal bereiken.*
- *Ik ben lief.*
- *Ik ben gezond en sterk.*
- *Ik mag zijn wie ik ben.*
- *Ik ben waardevol.*
- *Iedereen accepteert mij voor wie ik ben.*
- *Ik hoef mijzelf niet te bewijzen.*
- *Ik ben precies goed zoals ik ben.*
- *Vandaag zie ik alleen maar de goede dingen van mijzelf.*
- *Ik blijf dichtbij mijzelf.*
- *Wat een ander kan, kan ik ook.*
- *Ik mag er zijn.*
- *Ik weet dat ik heel veel kan. Mijn mogelijkheden zijn eindeloos.*
- *Ik ben net zo waardevol als andere mensen.*
- *Het is oké als ik mijzelf op de eerste plaats zet.*
- *Ik ben een goede leerkracht.*
- *Ik ben intens gelukkig.*
- *Ik heb een goed hart.*
- *Ik ben trots op mijn lichaam.*
- *Niemand krijgt mij klein.*



