



# Wel in je vel als directeur !

Over het belang van zelfzorg

Sabine Keerman

Scharestraat 50 – 8020 Oostkamp  
+32 (0)50 27 66 34  
info@coaching4you.be – www.coaching4you.be

---

---

---

---

---

---

---

---

## Intro



- De rust in onze (school)omgeving, in onze maatschappij is zoek...
- Helaas, de rust zal niet terugkeren...

*Hoe wil ik (leren) zorgen voor mezelf, zodat ik in mijn energie, in mijn innerlijke rust blijf?*

*Een helikoptermoment...*

2

---

---

---

---

---

---

---

---

## Even aankoppelen...



- Op welke momenten voel jij je me minder goed in mijn vel als directeur?
- Wat maakt dat jij je niet goed voelt in deze situatie?

Wat weegt er, wat kost er energie?

Vanuit analyse van moeilijke situaties:  
ontwerp '10 wel in je vel-sleutels'

3

---

---

---

---

---

---

---

---

**Optimisme is als een virus** 



4

---

---

---

---

---

---

---

---

**Even stilstaan...** 

- Als onderwijskracht: je persoon is je belangrijkste instrument.
- Welke uitstraling heb jij? Welk klimaat zet jij uit?
- Welk percentage geef jij jezelf op de geluksschaal?  
**'Ik voel me ... % 'wel in mijn vel'**

*'Wat van je uitgaat, keert tot jou terug...'*

5

---

---

---


---

---

---

---

---

**Onderzoek geeft aan ...** 

- 50 % optimisme, pessimisme is bepaald door onze genen
- ! slechts 10 % door omstandigheden
- 40 % **eigen keuze**

Geluk alleen maakt niet gelukkig...  
Optimisme=een vaardigheid die je kan leren

6

---

---

---

---

---

---

---

---

*'Optimisme is geen naïef geloof dat het vanzelf wel goed komt. Het geheim van optimisme ligt in actie.'*  
(Aristoteles)

---

---

---

---

---

---

---

---

**focus op het halfvolle glas**



---

---

---

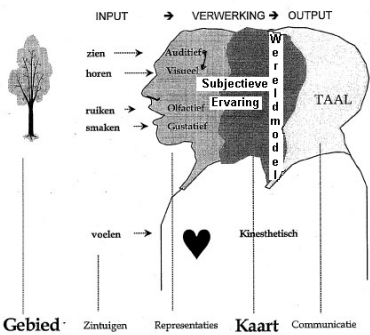
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

## NLP



- Alles wat we zien is altijd een **filter** van de werkelijkheid
- De **manier** waarop we naar de werkelijkheid kijken en **waar** we onze aandacht op richten, is onze **focus**
- *'De bril maakt het verschil...'*

10

---

---

---

---

---

---

---

---

## Focus op mezelf, de ander, de groep



- De werkelijkheid is dezelfde, de focus bepaalt het verschil in beleving
- Onbewust proces
- Wat ons stoort, valt op
- Waar je aandacht aan geeft, groeit...
- Focus wordt doorgegeven
- Bij situatie die je belast, focus bewust doorbreken!
- Dingen worden anders beleefd door er op een andere wijze naar te kijken...

11

---

---

---

---

---

---

---

---

## Duurzaam omgaan met eigen energie...



- Keuze voor constructieve kijk en benadering (dus niet vanuit oordeel).
- **Bewust worden** van onbewuste mechanismen geeft **keuzemogelijkheid**.
- De dingen, de mensen kan je niet veranderen. Je kan alleen met de situatie anders leren omgaan.
- Hoe kijk ik naar de dingen zodat ik in mijn daadkracht blijf of ga?

12

---

---

---

---

---

---

---

---

## Denk je sterk



' De grootste moeilijkheden  
zitten tussen onze twee oren,  
daar zitten ook de grootste  
mogelijkheden!'

13

---

---

---

---

---

---

---

---

## Toepassing



Bewust focussen op tegenovergestelde (+  
bevestigen)

b.v. uitdagende leerling/leerkracht: neg.  
aandacht (psychologisch spel) ombuigen  
naar pos. aandacht

b.v. op vergadering die ik voorzit: naar wie kijk  
ik, waar geef ik aandacht aan?

b.v. een bepaald gedrag van een collega (b.v.  
klagen, dwarsliggen)

b.v. realisaties op school: wat reeds, wat nog...

14

---

---

---

---

---

---

---

---

## Toepassing



Neem een **situatie** in gedachten die je momenteel  
**belast**.

- Wat irriteert je?
- Nu eens focussen op tegenovergestelde (+  
bevestigen)

Gevolgen voor ergernis, frustratie, stress, relatie ?

!!! We kunnen onze **beleving bewust beïnvloeden**,  
sturen

15

---

---

---

---

---

---

---

---

**richt je op doelen i.p.v. op problemen** 



16

---

---

---


---

---

---

---

---



- Draaikolk versus vuurtoren
- Focus op probleem versus focus op uitweg (beperking versus mogelijkheid, verzet versus oplossingsgerichtheid)
- 'Niet inpakken, maar aanpakken!'
- Verschil in dynamiek, positieve energiestroom
- Aanklikken op wat is en vooruit  
(!acceptatie = ontspanning in het probleem)

17

---

---

---

---

---

---

---

---

**Een doel zo stellen dat het motiveert** 

- Onder eigen controle
- Realistische doelen
- Positief geformuleerd (belang van de plustaal – beeld in hersenen)  
  - b.v. niet stress vermijden, wel meer innerlijke rust ervaren
  - niet minder problemen met ouders, wel beter contact
- Zo specifiek mogelijk

*We weten heel vaak wat we niet (meer) willen...*  
**Belang van doelen: concrete doelen maken succesvoller**

Tip: probeer je zo levendig mogelijk voor te stellen dat je dit doel bereikt hebt (visualisatie)

18

---

---

---

---

---

---

---

---

**Zeg wat je wil** i.p.v. wat je niet wil  
t.a.v. jezelf  
t.a.v. anderen

(oefening)

---

---

---

---

---

---

---

---

## Levenshouding

- *'Mijn leven was gevuld met problemen, de meeste hebben zich nooit voorgedaan.'* (M. Twain)
- Onderscheid tussen **zone** waar we **niets** kunnen **aan doen** (zagen en klagen, verloren energie) versus **cirkel van de invloed**.
- Aannemen wat je niet kan veranderen  
aanpakken wat je wel kan veranderen  
de wijsheid om het verschil te kennen.

---

---

---

---

---

---

---

---

**stap uit de vergelijking,  
waardeer jezelf**



---

---

---

---

---

---

---

---

## Ken jezelf



- Belang van zelfaanvaarding (zelfrespect)
- Vertrouwensband met jezelf (zelfbewustzijn)
- 'Wat zullen ze zeggen?' versus 'wat vind jij OK?'
- Vergelijk alleen met jezelf
- Valkuil: 'ik ben mijn prestatie'
- Wanneer is iets goed...?
- Anker 'zelfvertrouwen, kracht' als hulpbron
- Iemand met een positief realistisch zelfbeeld, voelt zich niet rap bedreigd en heeft minder conflicten
- Bouw kansen in tot persoonlijke groei (sterktes, werkpunten, evolutie)

22

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Wanneer functioneert iemand het best ?



### **FLOW versus bore-out, burn-out**

Dynamische staat van **totale betrokkenheid**.

- Nauwe aansluiting tussen
  - eigen competentie (ontwikkeling door uitdaging)
  - nodige (verwachte) competentie.
- Evenwicht tussen **geven** en **ontvangen**
  - hoog zelfwaardegevoel - zelfvertrouwen
  - erkenning en waardering
    - door realisatie – resultaten
    - teamspirit – collega's
    - door leidinggevende
    - organisatiecultuur.

23

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## **falen bestaat niet, er is alleen feedback**



24

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Individueel - schoolklimaat

*'Proberen is leren...'*



- groeimodel versus rodestrepenmodel
- Korthagen: wat leer ik uit mijn mindere ervaringen, wat doe ik bijgevolg **anders** de volgende keer...
- Falen is niet het vallen, wel het blijven liggen...
- weerbaarheid
- overschouwen: in - uit

25

---

---

---

---

---

---

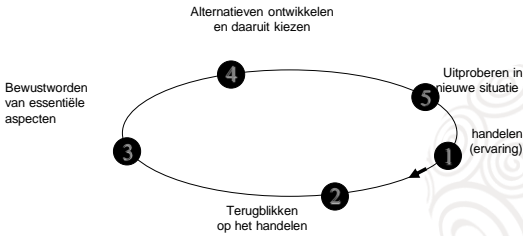
---

---

## Reflectief ervaringsleren



Reflectielus Korthagen



26

---

---

---

---

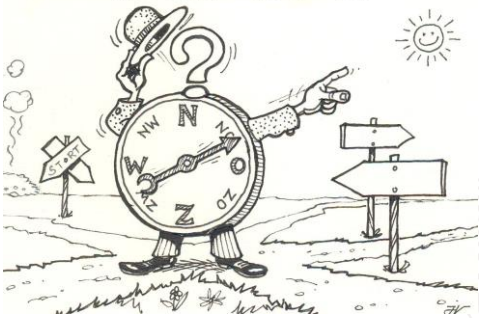
---

---

---

---

## je lichaam als kompas



27

---

---

---

---

---

---

---

---

- Je lichaam geeft je feedback of je al dan niet goed bezig bent
- (H)erken de signalen
- (H)erken tijdig je stress en ga er gepast mee om. Beter nog: anticipeer op stress.
- Zoek hoe **jij** je kan ontspannen (snel - bereikbaar)
- Spanning, ballast loslaten is een gouden regel (anker als hulpbron)

---

---

---

---

---

---

---

---

- Onderwijsmensen zijn kwetsbaar voor stress en burn-out
- 40 % van ziekteverzuim om psychische redenen
- Burn-out: je kompas wordt een alarmbel
- Je kan niet ongepast naast je missie lopen...

---

---

---

---

---

---

---

---

Iedereen zegt 'ik zeg tegen mezelf' en niemand zegt 'ik luister naar mezelf'.  
Probeer voor de verandering eens naar jezelf te luisteren. (J. Stevens)

---

---

---

---

---

---

---

---

## versterk je communicatievaardigheden



31

---

---

---

---

---

---

---

---



- Studie Vlerick: grootste professionele welbevinden bij directeurs met goede communicatievaardigheden en enige vrijheid.
- Goede communicatie: krachtig middel.
- 'Goede communicatie is de olie in elke organisatie.'

32

---

---

---

---

---

---

---

---



- Inzicht in communicatie maakt krachtiger
- Communicatie is meer dan woorden
- Belang van lichaamsexpressie, gezichtsexpressie, ademhaling, stemtaal, positionering
- Onze 'brave' communicatiecultuur... versus 'mensen spreken mensen'
- Belang van directe, constructieve, respectvolle communicatiecultuur (durf benoemen...)
- Belang van communiceren vanuit functie

33

---

---

---

---

---

---

---

---

**ken je eigen grenzen en scherm je gepast af**

coachng-lyou

34

---

---

---

---

---

---

---

---

**Hoe scherm ik me af van de buitenwereld?**

- Begrenzen: ik bepaal wat ik al dan niet doorlaat, vanuit mijn kracht (halfdoorlaatbaar – oefening cf. cartoon)  
Wel voeling, ik neem het niet over...
- Versmelting (bv. meevoelen) of overspoeld worden door negatieve emoties (bv. bij aanval): verlies van grenzen
- Afsluiten: muur

coachng-lyou

35

---

---

---

---

---

---

---

---

**hanteer een goed time-management**

coachng-lyou

36

---

---

---

---

---

---

---

---

## Don't manage time, manage yourself



- De informatie verdubbelt om het 1,5 jaar en stroomt razendsnel rond. We worden overladen. De rust in de (werk)omgeving is ver weg...
- We kunnen geen tijd bijmaken. Belangrijk is anders om te gaan met de tijd.
- Belang van **evenwicht** tussen de verschillende rollen in je leven.

37

---

---

---

---

---

---

---

---

## Directeurs



- Veelgehoorde klacht: geen tijd over voor het echte werk...
- Dringend verdringt belangrijk, bovendien kan je rekenen op het grootste applaus...

38

---

---

---

---

---

---

---

---

## Organiseren en uitvoeren op basis van prioriteiten



- Luik 1: zelfmanagement (prioriteiten zowel privé als professioneel, plannen, zelfdiscipline)
- Luik 2: omgang met derden (begrenzing – assertiviteit, evenwicht zelfzorg - zorg voor anderen)
- Luik 3: praktische werkorganisatie (o.a. bureau organisatie, computerorganisatie)

Zelfanalyse = bewustwording, dan acties

39

---

---

---

---

---

---

---

---

**leef jouw leven i.p.v. te overleven**

coachng-lyou

40

---

---

---

---

---

---

---

---

**Zelfanalyse**

- Wat geeft je energie ?
- Wat neemt energie af ?

Plan elke dag iets leuks voor jezelf, iets wat je energie geeft (kommamoment...)

Je moet er zelf iets voor doen = **bewust** moment

Per jaar 365 dingen die de moeite waard zijn...

coachng-lyou

41

---

---

---

---

---

---

---

---

**Begin er vandaag nog aan...**

**Stel een persoonlijk werkplan op...**

coachng-lyou

42

---

---

---

---

---

---

---

---