



Wel in je vel als directeur
Over het belang van zelfzorg

www.coaching4you.be
Sabine Keerman

OEFENING: belang en kracht van POSITIEVE verwoording (plustaal)
De taal van de motivatie!
Een doel zo stellen dat het motiveert...
(innerlijke dialoog // dialoog met anderen)

Formuleer je doel altijd positief, zeg wat je wel wenst in positieve woorden, zodat de hersenen automatisch een beeld creëren van wat je wel wil bereiken.

Hertalen of omcirkelen

1. Ik wil straks geen zenuwen hebben voor het gesprek met die moeilijke leerkracht.
2. Ik wil niet dat de kinderen te laat komen op school.
3. Ik wil niet dat er achter de rug gepraat wordt op mijn school.
4. Ik wil dit straks met de groep bespreken zonder me boos te maken.
5. 'Dat was niet slecht van mij !'
6. 'Graag een nettere klas' versus 'hoe slordig!'
7. Ik wil erover waken dat ik me niet futloos voel na deze drukke projectweek.
8. Ik wil hier niet terug tot een gat in de nacht zitten voorbereiden.
9. Vergeet niet je voorbereiding mee te brengen naar de vergadering.
10. Zorg ervoor dat je niet gebuisd bent.

Gedachten zijn krachten, ze versterken je of ze verzwakken je.
Het effect van een persoonlijke overtuiging

'Wat ga ik er nu weer van bakken?' versus 'Ik doe mijn best en we zien wel...'
'Amaai, dit personeelslid komt straks op gesprek!' versus 'we zullen zien wat het gesprek ons oplevert...'

Welke taal hanteer jij? Let jij hier bewust op? Vind jij het zinvol om hier aandacht aan te besteden?

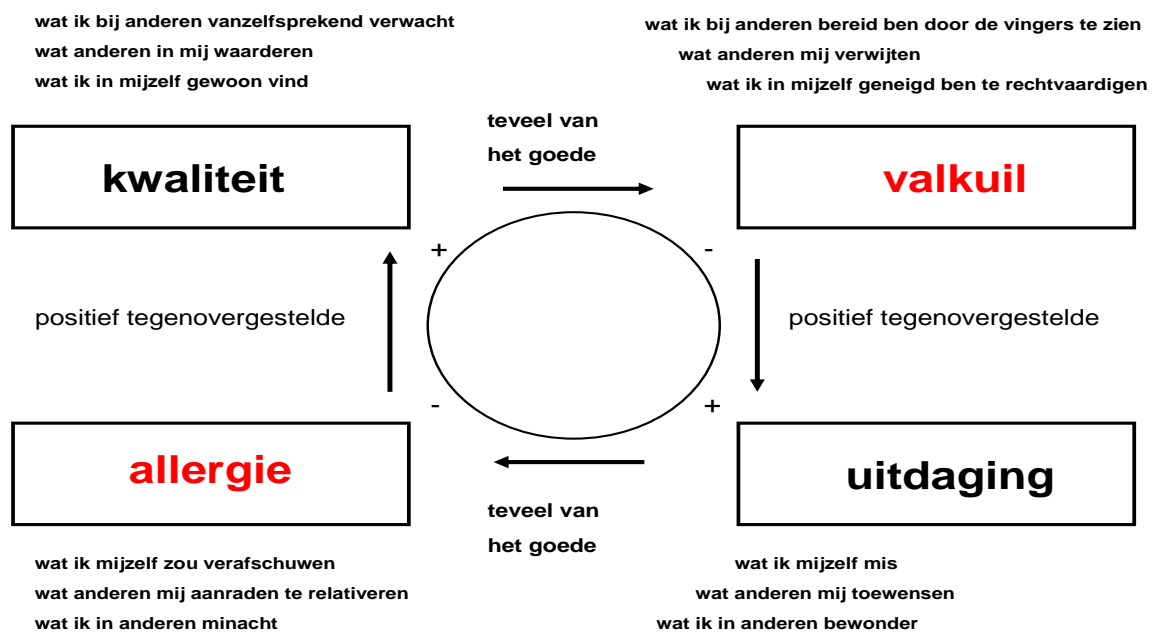
Kwaliteitenkwadrant

Bron : Kwaliteiten, een verfrissende kijk op eigenaardigheden, Peter Gerrickens, 's Hertogenbosch, 1997

Op internet kan je onbeperkt surfen op zoek naar het kernkwadrant via google.

Interessante sites zijn:

- www.leren.nl ,
- www.empower-project.info/ofman.htm



'Waar je je aan ergert bij de ander, ligt op afwerking te wachten bij jezelf.'
(Paul Liekens)

Een greep uit de literatuur

Buelens, M. & Vermeiren, A. (2010), Beter zorgen voor jezelf, Tielt, Lannoo.

Aelbrecht P., (2008). Homo Energeticus, De juiste levensstijl voor meer energie, Standaard uitgeverij. (basisboek + oefenboek)

Robbens, A., (2008), Je ongekende vermogens. NLP, de weg naar excellentie, Servire.

Mckay, M. & Fanning, P. (2007), Zelfvertrouwen, handboek voor een zelfverzekerd leven, Element.

Haringsma, R., (2012), Vergroot je zelfvertrouwen, Tielt Lannoo.

Olthuis, G., (2009), Dit is mijn grens. Ken je grenzen en je blijft in balans, Andromeda.

Van Craen, W., (1999), Lessen in levenskunst. De praktijk van het positief denken, Leuven, Acco.

Csikszentmihalyi, M., (2010), Flow, psychologie van de optimale ervaring, Amsterdam, Boom.

Terstegge Marlies (2012), Geef flow aan je leven, Tielt Lannoo.

Van den Broeck, H, Debussche F. & Cools, E. (2008), Lessen uit emotionele intelligentie. Meer oog hebben voor jezelf en voor anderen, Tielt, Lannoo.

Dewulf, D., (2010), Mindful Gelukkig, 7 bronnen van innerlijke vreugde, Tielt, Lannoo.

Klasse voor leraren 213, maart 2011, p.20-21. (artikel 'Niet slecht' of 'Goed zo'?)

Dewulf, L. & Vangronsveld, G., (2012) Help! Mijn batterijen lopen leeg. Een burn-out krijg je niet alleen, kies voor je talent, Lannoo Campus.

Van Dijk, B. & A., Carson, R., (2010), De mythe van het perfectionisme, Thema, uitgeverij van Schouten & Nelissen.