

TOOLBOEK

Veerkrachtig voor de klas

OPLOSSINGSGERICHT WERKEN MET JE STERKTES

Woord vooraf	6
Veerkracht vergroten	6
Nood aan inzichten	7
Het boek gebruiken	7
Gezichten uit het onderwijs	8
Springveer of vliegveer	8

1. Een (loop-)baan in het onderwijs **10**

1. Vlak en veilig	12
a. Leerkracht worden	12
b. Pas voor de klas	12
c. Benoemd en zeker	18
d. Perspectief	21
e. Directeur gevraagd	21
f. Carrière met kansen	22
<i>Oefening: Loopbaan in beeld</i>	26

2. In de kijker	28
a. Grote vogelkooi	28
b. Bereikbaar	32
c. Huis- en vakantiewerk	33
<i>Oefening: Ruis thuis</i>	36

3. Zorg dragen	38
a. Steeds in vorm	38

b. Zorgvragen	39
c. Mee naar huis	39
<i>Oefening: Zorg gevraagd</i>	40

4. Jobelementen	42
a. Hele plaatje	42
b. Taakeisen	44
c. Regelruimte	50
d. Jobsoorten	53
e. Sociale steun	54
f. Jobzekerheid	58
g. In balans	60
h. Stand van zaken	61
<i>Oefening: vragenlijst jobelementen</i>	62

2. Leerkracht in beeld **64**

1. Divers publiek	66
a. Verschil	66
<i>Oefening: Kijk ons</i>	72
b. Boven de waterlijn	74
<i>Oefening: Mijn ijsberg</i>	77

2. Leerkrachten doen	78
a. Kennis en vaardigheden	78
<i>Oefening: Ik ken en kan</i>	82
b. Gedrag	86
<i>Oefening: Zie mij</i>	88

3. Leerkrachten geloven	90
a. Normen, waarden en overtuigingen	90
<i>Oefening: Waardevol</i>	93
b. Zelfbeeld	96
<i>Oefening: Hoe gebekt?</i>	97
4. Leerkrachten wensen	100
a. Eigenschappen en persoonlijkheid	100
<i>Oefening: Eigen-schap</i>	111
b. Drijfveren en motieven	114
<i>Oefening: Mijn motief</i>	117
5. Eigen leiderschap	118
a. Authentiek	118
b. Flow	119
<i>Oefening: Feedback Flow</i>	119

3. Stappen naar meer veerkracht 122

Plan van aanpak	124
a. Wat werkt?	124
b. Oplossingsgericht	125
c. Zelfzorg	128
d. Monotasken	130
e. En actie!	130
<i>Oefening: Oplaadpunten</i>	132

Stap 1:	134
Wat wil ik? – mijn wens	
<i>Oefening: Wens in beeld</i>	137
Stap 2:	140
Waar sta ik nu? – vertrekpunt	
<i>Oefening: Schaalvraag</i>	142
Stap 3:	143
Op welke steun kan ik rekenen? – hulp	
<i>Oefening: Vleugels</i>	145
Stap 4:	146
Welke moeilijkheden verwacht ik? – belemmeringen	
<i>Oefening: Op de rem</i>	148
Stap 5:	149
Welke actie onderneem ik eerst? – eerste stap(pen)	
<i>Oefening: Eerste stap</i>	151
In-zicht/Ge-zicht auteur	155
Noten en Literatuur	156