

Vergroot je werkplezier



'Zouden ze nog iemand nodig hebben om worsten te verkopen bij de Hema? Dat vraag ik mijzelf af als ik op mijn tandvlees loop en de wallen onder mijn ogen tot onder mijn knieën zakken. Begrijp mij niet verkeerd, ik ben gek op mijn werk. Ik bloei op van gesprekken met kinderen en geniet ervan als een leerling iets niet snapt en na mijn uitleg het licht ziet. De extra's maken het zo zwaar. Groepsplannen, rapporten, vergaderingen, nakijken, gegevens verwerken en analyseren', zegt een leerkracht. Vergroot je werkplezier door middel van de schoolaanpak positieve psychologie.

Rinka van Zundert is oprichter van Leer- & Veerkracht en begeleidt scholen bij het implementeren van een schoolbrede aanpak voor het bevorderen van veerkracht en welbevinden

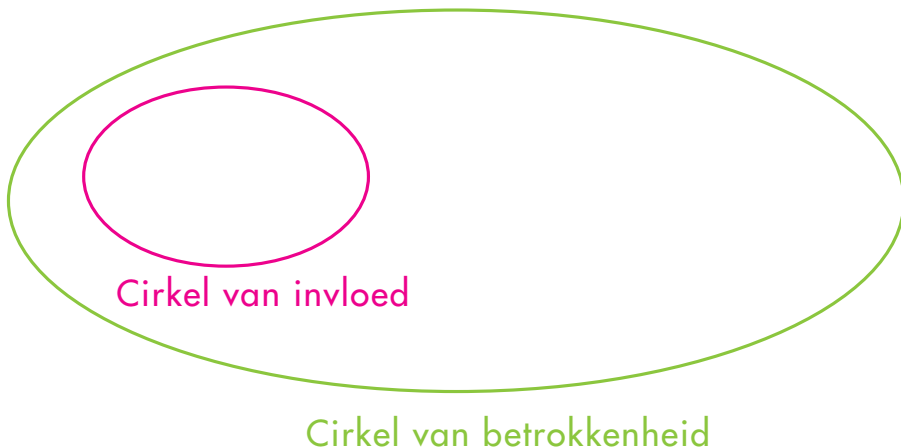
We kunnen er niet omheen: leerkrachten ervaren steeds meer stress. De hoge werkdruk, steeds weer nieuwe eisen en leermethodes, de toegenomen toetsingsdruk, steeds meer leerlingen met speciale behoeften, het contact met ouders dat soms moeilijk verloopt. De energie en werklust sijpelen weg. Je vraagt je af waarom je dit vak ook alweer hebt gekozen. Tegelijkertijd kom je toch met een reden naar je werk: om te zien dat kinderen groeien van datgene wat jij ze aanbiedt en om te genieten van hun ontwapenende reacties. Je wordt blij van leuke en actieve collega's en het gevoel dat je als team samen aan hetzelfde doel werkt. Hoe kun je nu te midden van alle hectiek je rust en humor en vooral je werkplezier behouden?

Stephen Covey

De cirkel van invloed en betrokkenheid van Stephen Covey is relevant voor je beleving op je werk (zie figuur 1 onder aan deze pagina). In de buitenste cirkel (de cirkel van betrokkenheid) bevinden zich dingen die we niet of nauwelijks kunnen beïnvloeden (zoals de wereld, de economie, het weer, onze afkomst, het verleden, et cetera), maar die wel invloed op ons uitoefenen, vandaar de term 'betrokkenheid'. Het omvat ook de keuzes die anderen om ons heen maken. Er gaat veel energie verloren wanneer we ons richten op de dingen die we niet kunnen veranderen. Verloren energie die niet meer beschikbaar is om ons te richten op datgene wat we wél kunnen veranderen. Binnen de cirkel van invloed vallen je gedachten en gevoelens, hoe jij je gedraagt en de keuzes die jij maakt. Alleen al het onderscheid kunnen maken tussen waar je wel en geen invloed op hebt, zorgt ervoor dat je meer rust en ruimte – en dus meer werkplezier – kunt ervaren. De zaken die ik aanstip in dit artikel liggen binnen de cirkel van invloed, de zaken waar jij wel degelijk invloed op hebt.

Optimisme versterken

Veel mensen denken dat hun probleem en de oorzaak van de dingen waar ze last van hebben buiten hen zelf ligt. Dat een situatie nu eenmaal negatief of moeilijk is, of dat die andere persoon nou eenmaal vervelend, kwetsend of irritant is. Dat het die situatie of persoon is die jouw werkplezier bederft. Dat is menselijk om te denken, maar onttrekt je je eigen kracht. Je plaatst jezelf daarmee buiten je cirkel van invloed, want hoe



Figuur 1 – Cirkel van invloed en betrokkenheid van Stephen Covey



Foto's: Wilbert van Woensel

we het ook proberen, een ander kun je niet veranderen. Ook zijn er veel situaties die je niet kunt veranderen, zoals de huidige toetsingsdruk in het onderwijs. Het goede nieuws is dat hoe we ons voelen vooral wordt bepaald door de gedachten die we geloven en vasthouden. Dat betekent niet dat onze problemen, angst en verdriet onze eigen schuld zijn. Het is juist goed nieuws: het geeft je je kracht terug, want op je eigen denken heb je wél invloed. Dit gaat niet goed aflopen, ik krijg dit nooit klaar, hij zal vast wel weer de les gaan verstoren vandaag, ze zou haar kind beter moeten behandelen, hij waardeert me niet, ik wil dat ze me serieus neemt. We hebben deze gedachten niet nodig om goed te kunnen functioneren, ook al denken we onbewust van wel. Sterker nog, ze *belemmeren* ons juist in het helder, effectief en compassievol handelen. Maar als je je gedachten eenmaal gelooft, kun je ze niet zomaar overboord gooien. Wat dan helpt, is je gedachten onderzoeken, zodat ze *jou* gaan loslaten. Dit begint met het jezelf afvragen of het écht klopt, of het écht waar is wat je denkt. Om vervolgens op te merken hoe je je voelt en reageert wanneer je vasthoudt aan die gedachte versus hoe je je zou voelen en reageren wanneer je vrij zou zijn van die gedachte. Probeer het eens uit (bijvoorbeeld met het boek *Vier vragen die je leven veranderen* van de auteur Byron Katie (2009), zie 'Mediatips' in de kantlijn op p. 21).

Creëer ruimte om te genieten

Herken je dat wanneer je moe en gestrest bent, je eigenlijk nergens van kunt genieten, laat staan van je werk? En dat je gedurende de dag overschakelt op de automatische piloot, terwijl je 's avonds je hoofd niet meer goed rustig en leeg krijgt? Dat je hoofd vol zit met nadenken over wat er allemaal nog moet gebeuren, dat je piekert over het gesprek met een ouder: gaat het gesprek goed lopen?, dat je

Schrijf aan het einde van een werkdag drie dingen op die fijn waren en bespreek die met je collega's

In de praktijk:

Het trainen van **veerkracht** mag geen lapmiddel zijn voor zaken die systemisch niet goed lopen in de school. Hoe komt het dat leerkrachten op de ene school bij bosjes omvallen en bij de andere school niet? Deels komt dat weliswaar door de mate van persoonlijke veerkracht en vaardigheden als prioriteiten kunnen stellen, **timemanagement** en **perfectionisme** kunnen loslaten. Maar dit heeft ook te maken met de **onuitgesproken normen** die de schoolcultuur vormen en de leiderschapsstijl van de directie. Normen als 'Wij moeten altijd voor de leerlingen en elkaar klaarstaan', 'Hier moet je sterk zijn en dóórgaan, anders val je er buiten' of 'Ik doe gewoon lekker wat ik zelf wil' kunnen indirect funest zijn voor de teamsfeer én de te ervaren werkdruk. Dit kan ook gelden wanneer de **verwachtingen** vanuit de directie niet helder zijn en **afspraken** niet consequent gehandhaafd worden, waardoor er verdeeldheid en onveiligheid ontstaat in het team. Dit soort zaken zijn fundamenteel en los je niet zomaar op. Als je dit bespeurt in je team, geef dan bij je leidinggevende aan dat hier mogelijk een probleem ligt, zodat die de hulp kan inschakelen van een expert in groepsdynamiek en teambuilding.



Inspireer je collega's om mee te bouwen aan een veerkrachtig, positief en warm schoolklimaat

twijfelt of je de klas weer op orde gaat krijgen?, dat er nauwelijks ruimte over is om te genieten? Dan zijn mindfulness- en meditatieoefeningen misschien iets voor jou. Je leert jezelf uit die gedachtestroom naar het hier en nu te halen en op een mildere manier naar jezelf en anderen te kijken. Zo creëer je rust en ruimte in je hoofd en lijf waardoor er weer ruimte is om te zien wat voor moois er allemaal in je leven is. Ruimte in je hoofd voor creativiteit en om kansen en oplossingen te zien. Ruimte om je leerlingen weer echt te kunnen zien en om weer te kunnen genieten van je werk. Je kunt vandaag nog starten met behulp van bijvoorbeeld de mindfulness-apps van VGZ of Headspace. Heb je een lastig gesprek in het vooruitzicht? Ga relaxter en helderder het gesprek in door van tevoren een korte drie minuten ademhalingsmeditatie te doen (beschikbaar in de genoemde apps).

Dankbaarheid en waardering

We willen allemaal graag iets bijdragen en van betekenis zijn, dat draagt sterk bij aan ons werkplezier. En niets is zo menselijk als dat we

daar door anderen graag voor gewaardeerd willen worden. Het is fijn om waardering te krijgen, maar wat doe je als die uitblijft? Blijf je erop wachten en jezelf erover frustreren? Wanneer je daar last van hebt (een gebrek aan waardering), stel jezelf dan eens de vraag hoezeer je jezelf waardeert. En hoe toon je dat aan jezelf? Als een ouder voor wiens kind je je compleet hebt uitgesloofd je nog steeds verwijten maakt, klinkt die ouder niet als de meest kansrijke bron om je waardering uit te putten. Draai het om. Vertel aan je partner of een collega (of aan jezelf door middel van een brief) wat je vindt dat je goed hebt gedaan voor die leerling. Sta bewuster stil bij je succeservaringen. Schrijf elke week op een paar briefjes op welke momenten je merkte dat je iets kon betekenen voor een ander of jezelf. Stop die briefjes in een pot en open die om de zoveel tijd. En in het geval van die ouder: als je jezelf écht wilt uitdagen, kijk dan eens welke aspecten van die ouder je wél kunt waarderen (hoe klein ook) en benoem die aan hem of haar (voor de gevorderden). Stel, het lukt je om je werkplezier te vergroten en te behouden. Volgens onderzoek

maakt dat je productiever, blijer, relaxter en gezonder (Luthans et al., 2010). Dat is prettig voor jezelf, en welk cadeau geef je daarmee eigenlijk aan je omgeving?

Voordeel voor je leerlingen

Studies tonen aan dat wanneer jij met plezier en lekker in je vel voor de klas staat, je leerlingen betere leerprestaties behalen (Briner & Dewberry, 2007) en ze makkelijker in een flow komen (Bakker, 2005). En vanuit eigen ervaring weet je dat ze zich meer gezien en gewaardeerd voelen als jij je goed voelt, waardoor de hele klas weer lekkerder loopt. Een leerkracht op de Nicolaasschool die ik begeleid in de schoolaanpak positieve psychologie verwoordde het effect dat met name de mindfulnessstraining op haar en haar leerlingen had als volgt: 'Ik sta dicht bij mezelf, maak me veel minder druk om anderen en vooral om de problemen van anderen. De kinderen zie ik meer als individu, ik kan meer genieten van alle kinderen en zie en hoor meer van ze. Wat er uiteindelijk voor zorgt dat ik het onderwijs in de klas af kan stemmen op de vele individuen die de klas rijk is. Het heeft mijn blikveld verruimd, waardoor ik minder snel oordeel. Ik kan makkelijker bepalen wat er echt toe doet, realistischer prioriteiten stellen, aandachtiger luisteren en simpeler loslaten in vele opzichten.'

Voordeel voor je collega's

Waar emoties zoals angst en stress ons denkvermogen vernauwen, zetten prettige emoties dat juist open (Fredrickson, 2009). Sociaal werkt dat ook zo: wanneer je goed in je vel zit, sta je meer open voor contact en heb je meer ruimte om er ook voor je collega's te kunnen zijn. Daarnaast werken flow en werkplezier besmettelijk. Het is moeilijk om niet blij te worden van een opgewekt persoon. Het is zelfs zo dat mensen die zelf niet zo hoog scoren op dankbaarheid, maar die in een team werken waar er veel dankbaarheid en waardering naar elkaar geuit wordt, meer werktevredenheid ervaren dan mensen die in een team werken waar de rest dat evenmin doet (Waters, 2012). Ofwel: niet iedereen in je team hoeft dankbaar en positief te zijn, maar als jij dat wel bent, heeft dat toch een positief effect op de rest. Je richten op de dingen waar je geen of nauwelijks invloed op hebt en daaraan vasthouden is vrij hopeloos. Maar wat wél binnen je sfeer van invloed ligt, is anderen

In de praktijk:

Er is niet een magisch trucje om ineens je volle werkplezier terug te toveren. Er is geen *quick fix*. Dat is de reden waarom een schoolaanpak op basis van de benadering positieve psychologie zoveel sterker is dan een enkele cursus of een paar tips. Maar welke kleine stapjes kun je al wél zetten? Met deze tips kun je nu al aan de slag gaan in je eigen praktijk:

- Schrijf aan het einde van elke werkdag drie dingen op die fijn waren. Dit kun je met je klas doen, maar ook met een collega of thuis. Het hoeven niet alleen werkgerelateerde dingen te zijn. Het hoeft ook niet elke dag, maar maak er wel een gewoonte van;
- Zorg (nog) beter voor je lichaam. Ga sporten, naar yoga of mediteren. Van deze zaken is er inmiddels bewijs vanuit de wetenschap dat deze sterke effecten hebben op je welzijn;
- Zodra je een negatieve gedachte over jezelf of een ander op voelt komen, neem dan heel even een stapje terug en vraag je af of die gedachte écht waar is en of je andere perspectieven ziet die je meer begrip en optimisme kunnen brengen;
- Bouw *mindfulminutes* in je dag in: een minuut waarbij je even bewust je aandacht richt op je ademhaling of je zintuigen om je geest even te resetten.

inspireren om mee te gaan bouwen aan een veerkrachtig, positief en warm schoolklimaat. Dat doe je vooral door het zelf voor te leven (en zeker niet te preken en te proberen om te overtuigen). Je kunt je collega's ook kennis laten maken met de wetenschap en praktijk van veerkracht en welbevinden op school. Hoe zou het zijn om te werken in een team waarbij de nadruk ligt op wat er allemaal wél goed gaat? Op kansen, mogelijkheden en oplossingen, een positieve benadering van mensen en situaties? Waarbij het werken aan veerkracht en welbevinden niet 'iets erbij' is, maar in je dagelijkse lespraktijk geïntegreerd kan worden waarmee je het doorgeeft aan je leerlingen. ●

Mediatips

- www.facebook.com/leereneveerkracht
- www.leereneveerkracht.nl
- www.welbevindenopschool.nl
- Katie, B. (2009). *Vier vragen die je leven veranderen*. Amsterdam: Forum.
- Lyubomirsky, S. (2007). *De maakbaarheid van het geluk*. Amsterdam: Archipel.

LITERA TUUR!

- Bakker, A. (2005). Flow among music teachers and their students: The crossover of peak experiences. *Journal of Vocational Behavior*, 66 (1), 26-44.
- Briner, R. & Dewberry, C. (2007). *Staff well-being is key to school success*. London, UK: Worklife Support Ltd/Hamilton House.
- Fredrickson, B. (2009). *Positivity: Top-notch research reveals the 3 to 1 ratio that will change your life*. London, UK: Random House Digital.
- Luthans, F., Avey, J., Avolio, B., & Peterson, S. (2010). The development and resulting performance impact of positive psychological capital. *Human Resource Development Quarterly*, 21 (1), 41-67.
- Waters, L. (2012). Predicting job satisfaction: Contributions of individual gratitude and institutionalized gratitude. *Psychology*, 3 (12), 1174-1176.

Wil jij op de hoogte blijven van de ontwikkelingen in het basisonderwijs?

Neem nu een abonnement op JSW



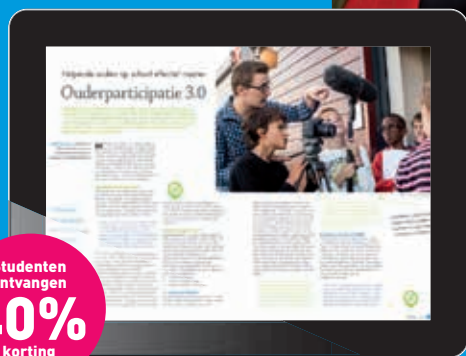
Wil je niets missen, neem dan een abonnement op HJK én JSW en betaal slechts €119,50 per jaar



JSW lezen op tablet en pc via Schooltas

Ontvang 10 x JSW

Krijg toegang tot het digitaal archief 



Studenten ontvangen **40%** korting



Samen voor €78,- per jaar

Meer weten? Ga naar www.jsw-online.nl of bel 088-2266692