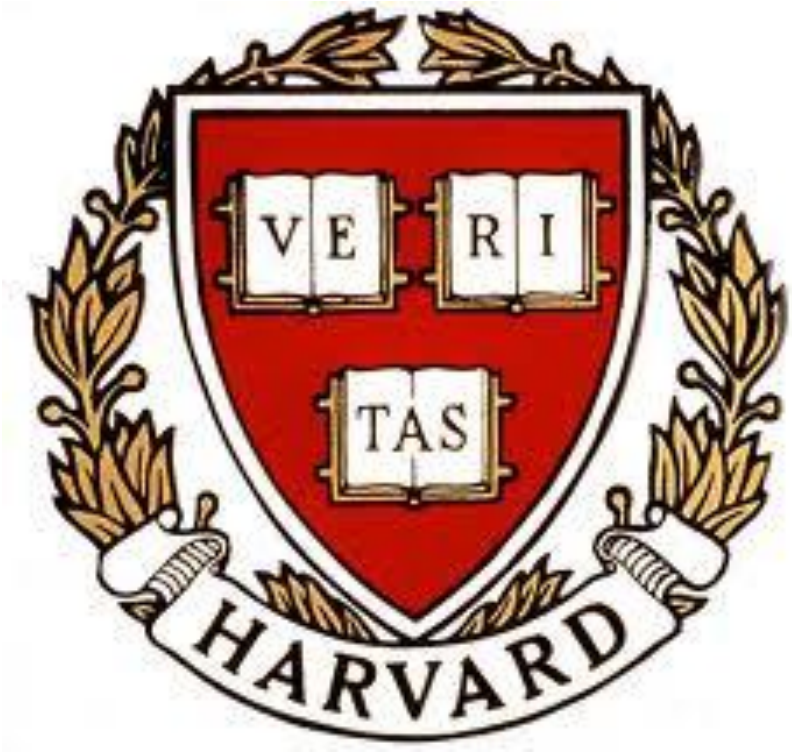
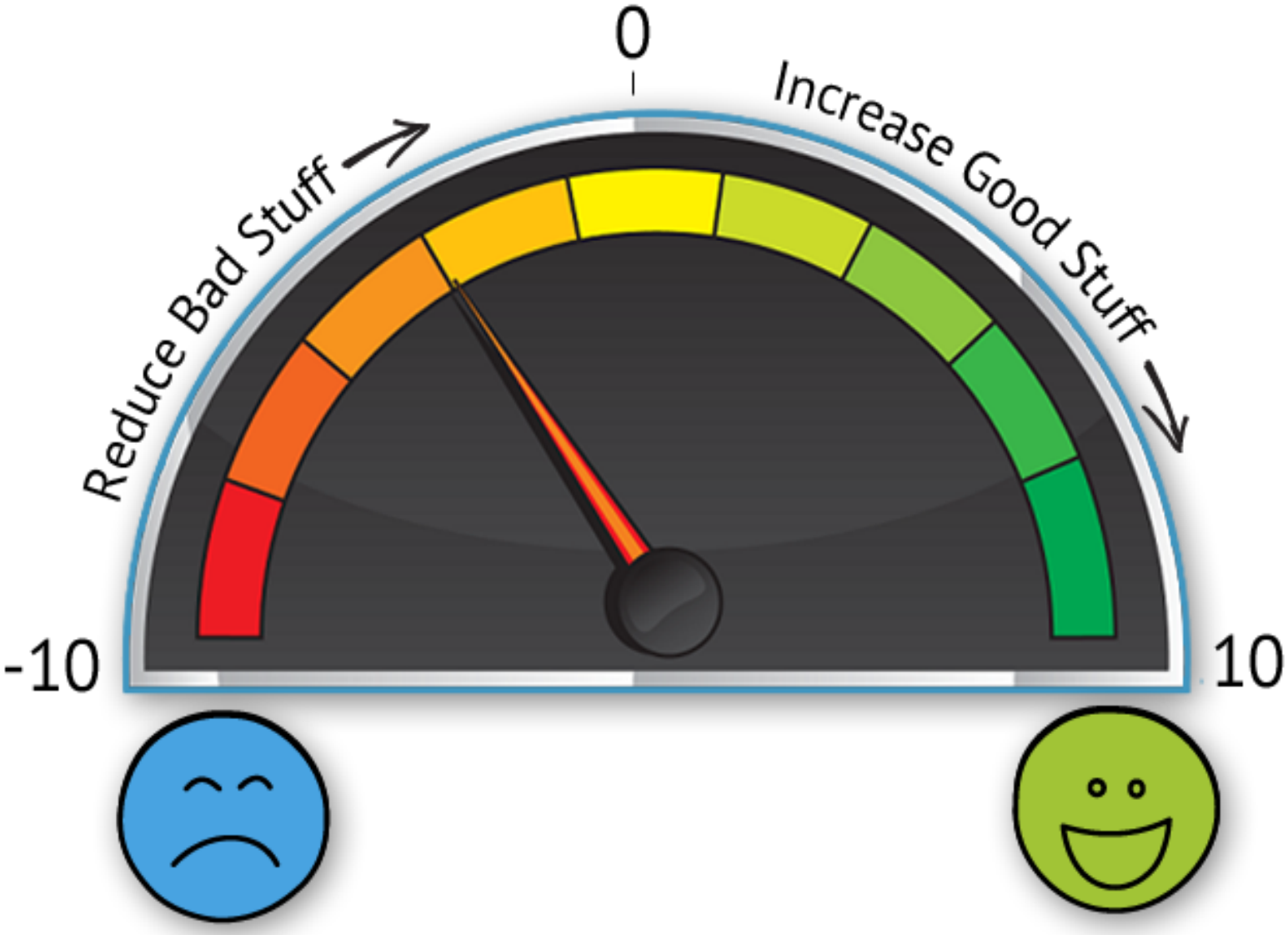
Een gelukkige leerkracht voor gelukkige leerlingen



Harvard begon in 2006 met een cursus Happiness, het werd de meest populaire cursus ooit op Harvard gegeven.

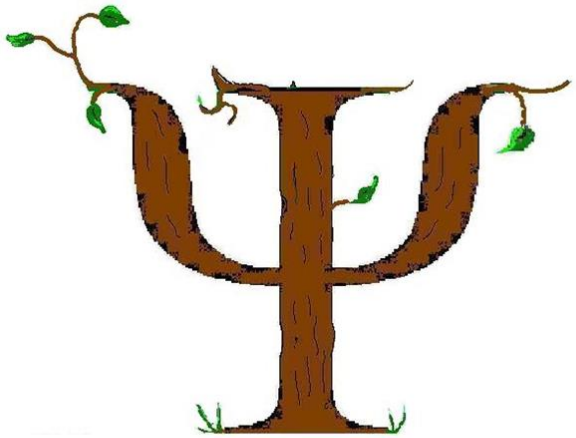
Traditionele psychologie

Positieve psychologie



Positieve psychologie

Wat is Positieve Psychologie?



Onderzoek naar wat het leven de moeite waard maakt

Onderzoek naar de voorwaarden en processen die leiden tot een optimaal functioneren (individueel, relaties, werk)

Positief Onderwijs

Academics

Character & Well-Being

International Positive Education Network

TOPP

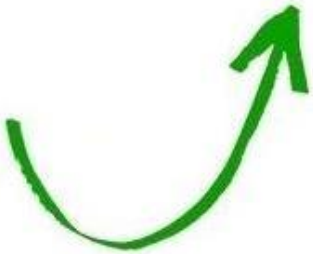
TIJDSCHRIFT POSITIEVE PSYCHOLOGIE

Geluk
volgens de Dikke van Dale:

1. fortuin, voorspoed, mazzel

2. aangename toestand waarin men zijn wensen bevredigd ziet en vrede heeft met zichzelf en zijn omgeving

Kan geluk gemeten worden?



- Observatie
- Gericht interview
- Vragenlijst
- Waardering voor leven als geheel
- Experience Sampling Method
- Dagboek van Gisteren

Ruut Veenhoven

Ruut Veenhoven (1942) studied sociology. He is also accredited in social psychology and social-sexuology.
Veenhoven is emeritus-professor of 'social conditions for human happiness' at Erasmus University Rotterdam in the Netherlands.

Veenhoven's current research is on subjective quality of life. Major publications are: 'Conditions of happiness' (1984), 'Happiness in nations' (1993) and 'Happy Life-expectancy' (1997) and 'Quality-of-life in individualistic society (1999). Veenhoven also published on love, marriage and parenthood.

Veenhoven is director of the **World Database of Happiness** and editor of the **Journal of Happiness Studies**

De meest gangbare definitie van gelukkig zijn:

- Veel positieve gevoelens
- Weinig negatieve gevoelens
- Tevredenheid met het leven als geheel.

Prof. Ruut Veenhoven:

	extern	*intern*
Kansen	**leefbaarheid**	**levensvaardigheid** *gezondheid* *mentaal vermogen*
uitkomsten	**nut**	**satisfactie** *geluk*

Externe factoren voor geluk (leefbaarheid)

Afwezigheid van corruptie
Veiligheid
Vrijheid om te kiezen
Mogelijkheid om te leren

(Diener & Biswas Diener, 2008)

Interne factoren voor geluk (levensvaardigheden)

Tevredenheid, dankbaarheid

Optimisme

Vertrouwen in de medemens

Emotionele intelligentie:

- Veel positieve emoties
- Weinig negatieve emoties

Gelukkige mensen

Hebben meer vrienden
Worden aardiger gevonden door anderen
Maken meer kans om te trouwen
Maken minder kans om te scheiden
Zijn betere ouders
Zijn betere werknemers
Doen vaker vrijwilligerswerk
Geven vaker aan goede doelen
Zijn vaker actieve burgers

Gelukkige mensen zijn gezonder

Sterker immuunsysteem
Betere cardio-vasculaire gezondheid
Minder verslavingen
Jongere genen (telomeren)
Gezonder gedrag, bijv. dragen vaker autogordels,
doen meer aan sport

Unicef report on wellbeing, 2007

The chart below presents the findings of this *Report Card* in summary form. Countries are listed in order of their average rank for the six dimensions of child well-being that have been assessed.[1] A light blue background indicates a place in the top third of the table; mid-blue denotes the middle third and dark blue the bottom third.

		Dimension 1	Dimension 2	Dimension 3	Dimension 4	Dimension 5	Dimension 6
Dimensions of child well-being	Average ranking position (for all 6 dimensions)	Material well-being	Health and safety	Educational well-being	Family and peer relationships	Behaviours and risks	Subjective well-being
Netherlands	4.2	10	2	6	3	3	1
Sweden	5.0	1	1	5	15	1	7
Denmark	7.2	4	4	8	9	6	12
Finland	7.5	3	3	4	17	7	11
Spain	8.0	12	6	15	8	5	2
Switzerland	8.3	5	9	14	4	12	6
Norway	8.7	2	8	11	10	13	8
Italy	10.0	14	5	20	1	10	10
Ireland	10.2	19	19	7	7	4	5
Belgium	10.7	7	16	1	5	19	16

Gelukkig zijn..

- heeft een enorme **beschermende waarde**

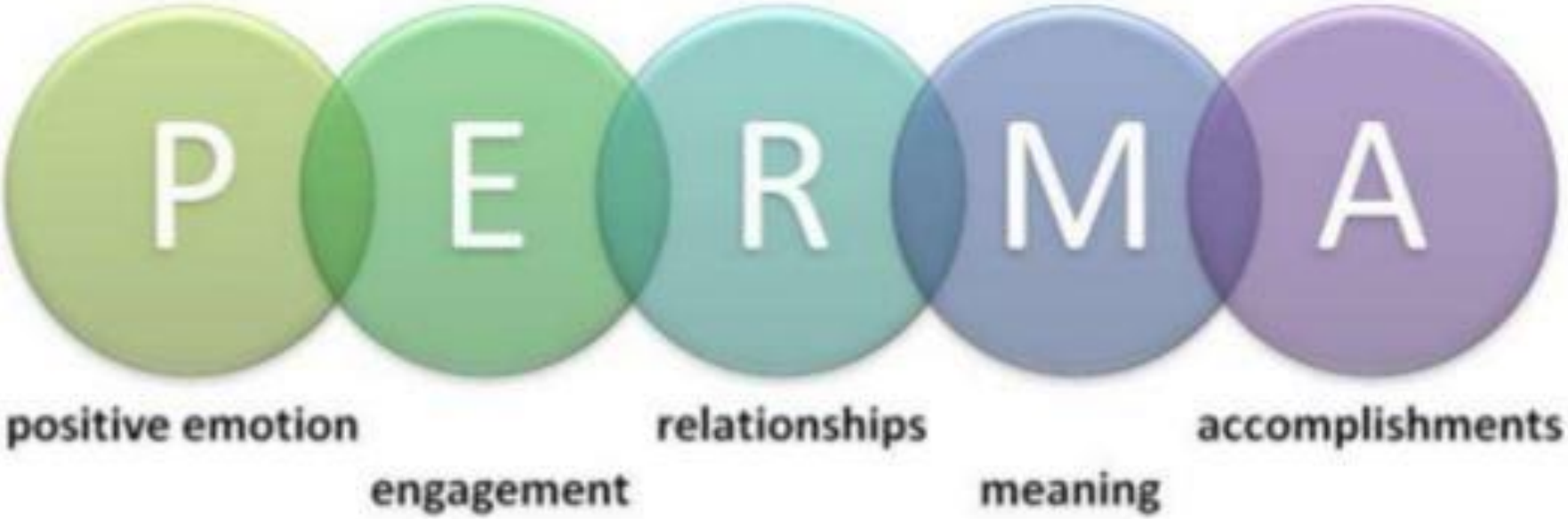
  het beschermt tegen depressie, risicogedrag (roken, drinken, drugs, gokken, seksuele misstappen, criminaliteit) en schooluitval.

- Het geluksniveau daalt significant in de puberteit, vooral bij meisjes. (WHO Europe 2008, UNICEF, 2007)

Seligman's eerste indeling van Geluk

- Het plezierige leven (Hedonisch geluk)
  de geneugten des levens
- Het goede leven (Eudaemoisch geluk)
  met deugden
- Het betekenisvolle leven
  betrokken met doelen groter dan jezelf

Flourish


P
E
R
M
A
positive emotion
engagement
relationships
meaning
accomplishments

Factoren die bloei bevorderen:

- Liefdevolle ouders, hechting (Huppert, 2009)
- Sociaal stimulerende omgeving (Huppert, 2009)
- Hoge kwaliteit en veilig thuis (Barry, 2008)
- Buiten kunnen spelen (Cooper, 2008)
- Ervaring Positieve emoties --> veerkracht (Huppert, 2009)
- Hebben van vrienden (Keverne 2008)
- School ervaringen (Durlak, 2013)

De rol van de leerkracht

- Empathisch leraren verbeteren de motivatie en academische vaardigheden van hun leerlingen.

- Een positieve sfeer gecreëerd door de leraar verhoogt de motivatie van kinderen om te leren.

(Pakarinen et.al, 2014)

Nederland & Vlaanderen

Lessen in geluk VO (Stichting LIG, 2008)

Gelukskunde VO (Malmberg, 2008)

Zippy’s Vrienden PO (Stichting KEC, 2009)

Gelukskoffer PO (Gelukskoffer, 2010)

Happyles, stepped care MBO (Trimbos, 2010)

Gelukzak spel voor jongeren 14-18 (InPetto, 2009)

Voorbeelden van schoolbrede implementatie Positief Onderwijs

Wellington College Engeland

Geelong Grammarschool , St. Peters en andere privé scholen in Australië

Nog niet in Nederland of Vlaanderen bij mij bekend

WERK Geluksniveau naar sector (NL)

Onderwijs en onderzoek	7,7
Gezondheids- en welzijn- zorg	7,6
Industrie	7,5
Overheid	7,5
Transport en logistiek	7,5
Energie-, water- en afvalsector	7,3
Overige dienstverlening	7,2

Bron: startpeople 2015

Welbevinden is belangrijk

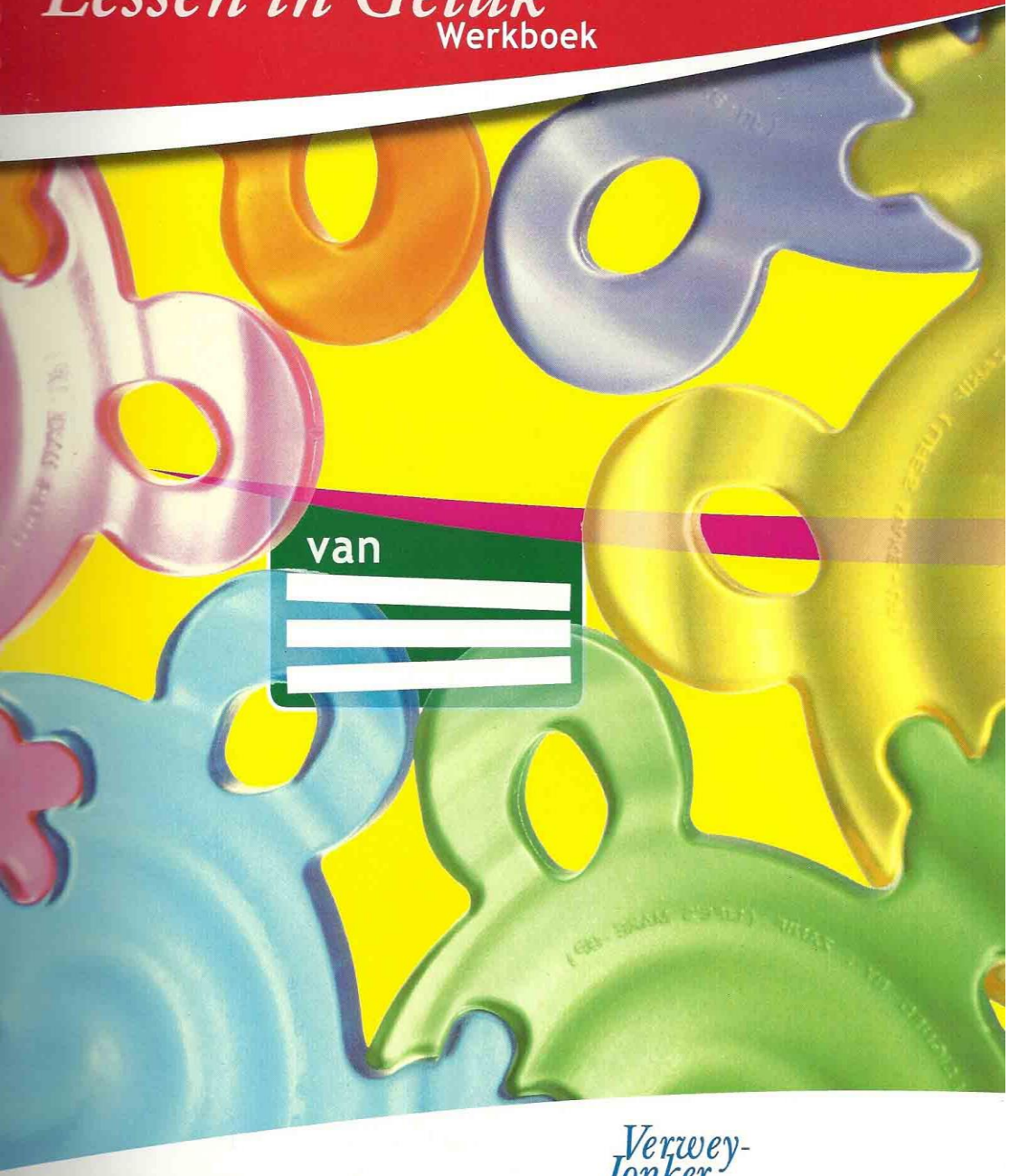
Leraren doen er goed aan om hun eigen welbevinden belangrijk te vinden

Niet alleen voor zichzelf

Gelukkige leraren hebben leerlingen die beter presteren (Briner & Dewberry, 2007)

Lessen in Geluk

Werkboek



van

Verwey-Jonker Instituut

www.lesseningeluk.nl

DE
INSPIRERENDE
LERAAR
JACQUELINE BOEREFIJN EN AD BERGSMA
Gelukkig
voor de klas
Ga voor meer werkplezier
en betere leerprestaties
LANNOO
CAMPUS

Lannoo, 2014

Hoe graag ga je naar school?

1/3 van de leerlingen niet graag

Het is een belangrijke vraag

- Ongeveer 1/3 van de leerlingen geeft aan te weinig inspraak te krijgen en **te weinig positieve feedback**.
- Ongeveer 1 op 20 wordt langdurig **gepest**.
- Sommige leerlingen voelen zich **eenzaam**.
- 1/3 van de leerlingen in de tweede en de derde graad van het secundair onderwijs zeggen dat ze **niet geïnteresseerd** zijn in wat ze op school leren.

(Onderwijsspiegel 2016)

Hilde Crevits noemt de bevraging

"Enorm waardevol"

"We moeten er zwaar mee aan de slag"

Dat gaan we doen in de workshop hier over 10 minuten.

Dank voor uw aandacht!