

## SOK Online

### Het belang van zelfzorg in het kwaliteitsbeleid van een school

Vrijdag 4 juni 2021, online

[www.onderwijskwaliteit.be](http://www.onderwijskwaliteit.be)

#### Keynote

**Hoe werk je aan mentale weerbaarheid?** (*Elke Geraerts, Better Minds at Work*)

#### Keuzesessies

##### REEKS 1: 10.25-11.10 uur

###### 1. Kan de groeiende kennis van het brein helpen aan de preventie van burn-out? (*Luc Swinnen, Different BVBA*)

Het is een cliché te vertellen dat burn-out een groot probleem is, in alle beroepscategorieën. In deze uiteenzetting zullen we toch die problematiek aanhalen en verbinden met de werking van het brein. Want na een grondige kennismaking met het brein kunnen we een aantal concrete acties voorstellen om burn-out te voorkomen of aan te pakken. Zo weet je wat je er zelf kan aan doen. We bespreken de structuur van het brein en hoe men zo tot burn-out komt... of kan vermijden. Wij beschikken over cijfers om het geheel te kleuren en tonen een aantal films tijdens de uiteenzetting. Alles heeft een sterk wetenschappelijke ondertoon maar wordt op een luchtige en humoristische manier gebracht. De uiteenzetting eindigt met een model om met brande door het leven te gaan en de problemen van burn-out te vermijden.

###### 2. Sterker met stress, hoe vergroot je de veerkracht van je medewerkers? (*Elke Van Hoof, Huis voor veerkracht*)

Als je de veerkracht van je medewerkers wil vergroten, zoomen we best even in op een 'sleutelbegrip' voor het welzijn van de medewerker: stress. Oei, zul je misschien denken, dat klinkt niet positief. Wetenschappelijk onderzoek toont inderdaad aan dat te veel en te lang stress ervaren, negatieve gezondheidseffecten met zich kan meebrengen. En toch willen we vooral de goede kanten van het verhaal benadrukken, want stress is in de eerste plaats iets positiefs. Het is door inzicht te krijgen in de werking en het nut van stress dat je de negatieve stress ten goede kunt keren en er zelfs door kunt groeien in je persoonlijkheid. Je kan je medewerkers leren om sterker te worden met stress: Stresscrafters dus! Niet het elimineren van stress gaat je als school een voordeel opleveren maar net het vermogen om te kunnen surfen op de golven van stress.

###### 3. Teamzorg bij stress (*Eveline Bockhodt, The Human Link*)

Leerkrachten zijn het gewoon zelfstandig te werken, veel verantwoordelijkheid op zich te nemen en te zorgen voor hun leerlingen. Maar zijn zij ook gewend om goed voor zichzelf te zorgen? Of hebben zij daar ook hun andere collega's en leidinggevendenden bij nodig? In deze sessie reiken we concrete tools aan om signalen op te vangen, te weten wat we met deze signalen moeten doen en hoe elkaar te ondersteunen bij persoonlijke valkuilen. Sociale steun van collega's, leidinggevendenden, maar ook van andere actoren in het onderwijsnetwerk is immers een belangrijke buffer om stress gerelateerde problemen niet te laten escaleren.

###### 4. Perfectionisme, talent of valkuil (*Anja Copejans, Transform*)

Perfectionisme is veel meer dan kleren op kleur hangen, oog voor detail, orde en netheid of alles op elk moment perfect onder controle hebben en hoge kwaliteitseisen nastreven.

Wat perfectionisme wel is, wat de symptomen zijn en hoe het ontstaat, kom je te weten tijdens deze inspiratiesessie van Anja Copejans, auteur van het boek "Perfection is a bitch" en perfectionismecoach. Je ontdekt er alles over de bijkomende risico's voor je welbevinden ten gevolge van toenemende stress door perfectionisme.

##### REEKS 2: 11.20-12.05 uur

###### 5. Bevlogen in het leven en aan het werk (*Erna Claes, Fenrir Consult*)

Het leven raast voorbij. Dergelijke drukte vréét energie. Om niet opgebrand te raken, compenseer je misschien met tijd voor jezelf. Het gevaar bestaat dat we in het scenario terechtkomen dat het creëren van bevlogenheid en energie een "apart" deel van de dag wordt; dat Me-Time hoofdzakelijk iets wordt voor na de uren; dat dit moet compenseren voor de dagelijkse beslommingen en de energievreters in ons leven, al de moetens en de verplichtingen,... Me-time, ook tijdens de werkuren? Tijdens deze sessie gaan we kijken hoe we terug "de tijd van ons leven" kunnen creëren m.a.w. hoe we terug bevlogenheid kunnen ervaren en energie kunnen creëren. Op het einde van deze sessie heb je enkele *quick wins* en heb je een eerste zicht op de 3 dieperliggende factoren (vitaliteit, opgaan in hetgeen je doet en toewijding) die jouw bevlogenheid mee beïnvloeden, en op de praktische vertaalslag ervan.

## **6. Hoe kom je tot veerkrachtige teamzorg?** *(Sonja Reckers, HR-expert Welzijn & Engagement)*

Het werkklimaat heeft een grote invloed op medewerkers en de school als organisatie. Als leidinggevende, middenkader, vakcoördinator,... kun je hieraan veel bijdragen.

Tijdens deze sessie staan we vooral stil bij wat een positief werkklimaat of een veerkrachtig team inhoudt, wat de veerkracht in een team versterkt, wat het saboteert en wat het oplevert voor het welzijn en de loyaleiteit van de medewerkers, de reductie van ziekteverzuim en continuïteitsverlies, de tevredenheid van je doelgroep: de kinderen en ouders,... Je krijgt vanuit een onderbouwd kader heel wat inzichten, tips en handvaten mee om geïnspireerd aan de slag te gaan en meer grip te hebben, te krijgen en te houden op een positief werkklimaat of veerkrachtig team. Het is een sessie die ook jouw veerkracht versterkt in je rol als leidinggevende, middenkader, vakcoördinator,...

## **7. Hoe vergroot je als leerkracht je impact?** *(Annick Jehaes, talentontwikkelaar.be)*

Als leerkracht haal je voldoening uit je job. Het samenwerken op school vraagt toewijding en energie. Om je inspanningen maximaal te laten renderen, is het belangrijk om geregeld stil te vallen en te reflecteren over jezelf in je rol als leerkracht, je ontwikkeling doorheen je loopbaan, het samenwerken in je schoolteam en het efficiënt (blijven) aanpakken van je opdrachten. De verkregen inzichten vergroten je veerkracht en versterken je *goesting* in het lesgeven. Theoretische kaders, specifiek vertaald naar het onderwijs, zetten je doorheen deze sessie aan tot zelfreflectie en het kiezen van authentieke en oplossingsgerichte stappen. De inhouden passen zowel voor startende lente-leerkrachten als voor doorgewinterde collega's.

## **8. Digital detox: hoe planlast door digitale overlast verminderen en de interne en externe communicatie verbeteren op school?**

*(Christine Wittoeck, Digital Detox Academy)*

Informatie-uitwisseling kent geen limieten en (digitale) communicatie kent geen grenzen. We kunnen 24/24, 7 dagen op 7 bereikbaar zijn. Dat heeft zijn voordelen maar ook zijn nadelen. Hoe gaan we om met hyperconnectiviteit, bereikbaarheid en de verleiding tot afleiding van o.a. onze smartphone?

In deze sessie krijgen jullie met gepaste humor inzichten en tips om digistress te vermijden en aan te pakken.