

## SOK-congres

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

Vrijdag 5 juni 2020, De Montil, Affligem

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

## Plenumsessie

### Leading through imperfection (Beth Kempton, [bethkempton.com](http://bethkempton.com))

Bestselling author and Japanologist Beth Kempton will bring a fresh new take to the idea of great leadership, inspired by centuries-old Japanese wisdom. Viewing the world of education through the lens of “*wabi sabi*” – a mysterious Japanese concept with roots in Zen and the Way of Tea – Beth will inspire you to embrace your own imperfections, and see vulnerability as a strength in your role as a modern leader.

Beth is the author of three books about living well and doing what you love, which have been translated into 24 languages. She is the Founder and CEO of online education company Do What You Love, and has a Masters degree in Japanese. Mother of two small children, Beth is a governor at a rural primary school in England.

## Keuzesessies

### REEKS 1: 11.15-12.00 uur

#### 1. Mini-masterclass - The perfectly imperfect leader (Beth Kempton, [bethkempton.com](http://bethkempton.com))

In this thought-provoking, interactive workshop, Beth Kempton will show you how to take the principles of “Leading through imperfection” (shared in the Keynote) and apply them to your own situation in a practical, actionable way.

#### 2. 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 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 kunt aan doen. We bespreken de structuur van het brein en hoe men tot burn-out komt...of kan vermijden. We verwijzen naar cijfers om het geheel te kleuren en tonen een aantal films tijdens deze sessie. 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.

#### 3. Hoe werk je als leraar aan mentale weerbaarheid? (Elke Geraerts, *Better Minds at Work*)

Elkes verhaal over weerbaarheid vormt niet alleen het perfecte antgif tegen stress of burn-out, maar is ook een eyeopener voor iedereen die wil weten hoe het investeren in veerkracht kan leiden tot meer productiviteit en geluk. Je gaat bovendien naar huis met een 48-uren durende uitdaging op zak, waarin Elke je stimuleert om een aantal veerkrachtige tips en tricks meteen toe te passen in je eigen leven.

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

Leerkrachten zijn het gewoon om 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 hun andere collega's en leidinggevenden bij nodig? In deze interactieve workshop 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 persoonlijk valkuilen. Sociale steun van collega's, leidinggevenden, maar ook van andere actoren in het onderwijsnetwerk is immers een belangrijke buffer om stress gerelateerde problemen niet te laten escaleren.

#### 5. 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.

#### 6. Liefde en zelfcompassie als bron van veerkracht en geluk (David Dewulf, *arts en auteur*)

Kritiek en zelfkritiek werken niet. Onderzoek toont dit aan. Hoe kan het anders? De sleutelwoorden zijn liefde en zelfcompassie, het vermogen jezelf te accepteren zoals je bent, en anderen ook te accepteren in hun imperfectie. Wetenschap toont dat zelfcompassie verbonden is met meer veerkracht, zelfvertrouwen, positiviteit, begripvolle verbinding en doorzettingsvermogen. Studenten met weinig zelfcompassie denken sneller in termen van alles of niets en gaan sneller opgeven bij een tegenvaller. En ze ervaren meer onzekerheid en faalangst. Tijdens deze sessie maak je kennis met de kracht van zelfcompassie, en je leert 3 oefeningen om dit te versterken.

### **7. 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 mee kan brengen. 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.

### **8. Verwensessie: workshop "Hou jezelf fris met aandacht"** *(Jeroen Crobeck, trainer mindfulness)*

Regelmatig stoppen en aandacht schenken aan wat er voor jou aanwezig is, kan je helpen om wakker, fris en ontspannen voor de klas te blijven staan. Tijdens deze praktische workshop leer je een aantal eenvoudige mindfulness-oefeningen die je zelf kan inzetten om doorheen de schooldag goed voor jezelf te zorgen.

Opmerking: maximum 20 deelnemers voor deze sessie.

## **REEKS 2: 14.05-14.50 uur**

### **9. Baas over je stress: voel je goed in je vel als directeur** *(Ellen Florin, detalentcoach.be)*

In deze workshop geven we jou als directeur een aantal concrete tips mee om beter om te kunnen gaan met de alledaagse stress. We staan vooreerst stil bij het belang van het herkennen van je eigen stress-signalen en vervolgens reiken we je een aantal concrete technieken aan om bewuster om te gaan met de dagelijkse stressoren. We staan niet alleen stil bij de oorzaken van stress, maar focussen vooral op de acties die je zelf kan ondernemen om beter met die stress om te kunnen gaan.

### **10. Wat is de relatie tussen veerkracht en burn-out? Deel 1** *(Michael Portzky, psycholoog en auteur)*

Steeds meer zien we zorgwekkende cijfers verschijnen over de gevolgen van stress, soms vertaald in burn-outcijfers, depressiecijfers, zelfmoordcijfers, enz. Wat heeft er toch voor gezorgd dat dit van nature ooit positieve systeem, dat ons geholpen heeft om het als soort te overleven, nu plots voor zulke nefaste gevolgen kan zorgen? Is iedereen even kwetsbaar? Wat kunnen we er tegen doen? Wat betekent stress nu werkelijk voor ons lichaam en onze geest? Een voordracht waardoor we hopelijk niet gestresseerd worden, en door de vele mediabomen het bos weer beginnen te zien.

Deze sessie bestaat uit 2 delen die samen gevolgd moeten worden. Het is niet mogelijk om enkel deel 1 of enkel deel 2 te volgen.

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

Het leven raast voorbij. Dergelijke drukte vreet energie. Om niet opgebrand te raken, compenseer je misschien met "me-time". Het gevaar bestaat dat we in het scenario terechtkomen dat het creëren van bevlogenheid en energie een "apart" deel van de dag wordt, dat MeTime hoofdzakelijk iets wordt voor na de uren, wat 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 kijken we hoe we terug "de tijd van ons leven" kunnen creëren, m.a.w. hoe we terug bevlogenheid kunnen ervaren en energie kunnen creëren tijdens de werkuren. 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.

### **12. Nooit meer nablijven - Hoe verlaag ik als leraar mijn werkdruk?** *(Marleen Holtkamp, dewerkdrukspecialist.nl)*

Worstel je met stress of een hoge werkdruk? Loop je vaak achter de feiten aan of ben je soms zelfs het overzicht helemaal kwijt? Ben je al moe als je opstaat en heb je het weekend echt nodig om bij te tanken? Mis je de concentratie die je voorheen wel had? Is het onderwijs je leven geworden in plaats van een leuke baan?

In deze workshop ervaar je hoe je weer in je kracht kunt komen. Je gaat proeven van de mogelijkheden die je zelf hebt om je stress en hoge werkdruk te tackelen en weer balans tussen werk en privé te krijgen. Nakijkpieken en uitstelgedrag de baas. De sleutel ligt bij jou!

### **13. Hoe kom je tot veerkrachtige teamzorg?** *(Sonja Reckers, coaching-training-bemiddeling)*

Het werkklimaat heeft een grote invloed op medewerkers en op 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 veerkrachtig team inhoudt, wat de veerkracht in een team versterkt, wat het saboteert en wat het oplevert voor het welzijn en de loyaliteit 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 om meer grip te hebben, te krijgen en te houden op een positief werkklimaat of veerkrachtig team. Een sessie die ook jouw veerkracht versterkt in je rol als leidinggevende, middenkader, vakcoördinator, enz!

### **14. De kracht van stress: stoppen met stressen over stress** *(Ariane Lievens, Psychologenpraktijk Kaizen)*

Vermijd stress, want stress is schadelijk! Dat is het advies dat je tegenwoordig krijgt. Wist je dat dit advies meer kwaad dan goed doet? Dat blijkt uit wetenschappelijk onderzoek. Het is tijd om te stoppen met stressen over stress. Gedurende deze sessie ontdek je hoe populaire stressbeheersingsadviezen meer kwaad dan goed doen en leer je hoe je stress kunt transformeren van iets wat je moet vermijden naar een kracht die je kunt gebruiken.

### **15. Lang leve de imperfecte leraar!** (*Linus Vanlaere, VIVES, KU Leuven en Jan Labbe, VIVES*)

Van leraren wordt veel verwacht. En dat mag ook. Onderwijzen en opvoeden zijn nu eenmaal complexe en boeiende opdrachten. Alleen wordt het vervelend als we denken dat die opdracht dient opgenomen te worden door perfecte, volmaakte mensen. Niet alleen omdat het voor elk van ons onmogelijk is om perfect te zijn; het is ook niet nodig. Jongeren en ouders willen immers menselijke leerkrachten: authentieke mensen van vlees en bloed. En gelukkig maar, want enkel zo kunnen leerkrachten een pedagogische relatie aangaan met jongeren en blijft het leraarschap haalbaar.

In deze sessie rekenen we af met de mythe van de Volmaakte Leraar. Geïnspireerd op het boek "Gekkenwerk: kleine ondeugden voor leraren" reiken we een taal aan die ons helpt om onze kleine ondeugden als leraar bespreekbaar te maken. We illustreren hoe we dankzij onze ondeugden zoals antipathie, middelmatigheid, hypocrisie, woede, ongehoorzaamheid en wankelmoedigheid een échte pedagogische relatie kunnen aangaan met jongeren.

### **16. Hoe ga je om met destructieve personen in je schoolteam?** (*Bart Renaer, renaer-zainea.com*)

In elk team van tien tot vijftien mensen zit bijna altijd iemand die je kan omschrijven als "toxisch", iemand die andere mensen in het team psychisch en emotioneel onderuit haalt. Zo iemand is in staat om een volledig team in twee kampen te verdelen, of zorgt er voor dat er constant conflicten zijn, of structureert zaken in een team zodanig dat je er emotioneel onderdoor gaat. Deze toxische personen zijn niet alleen de zeer cassante leidinggevers die hun medewerkers in het openbaar vernederen, maar ook - en meestal - de ogenschijnlijk zeer zachte en aimabele collega's die met complimentjes strooien of altijd tijd hebben voor een vriendelijk schouderklopje.

### **17. Verwensessie: workshop "Ontdek je persoonlijk kleurenpalet" (M/V)** (*La Patka, Gent*)

Ben je een zomertype of draag je graag felle kleurtjes? La Patka legt de kleuroeken en toont welke je topkleuren zijn. We starten met een inleiding aan de hand van sprekend beeldmateriaal: wat is kleur en wat zijn de verschillende kleurtypes? Je krijgt een quick scan kleuranalyse: we bepalen welke kleuren je het meest doen stralen. Elke deelnemer ontvangt een persoonlijk mini-kleurpaspoort.

Opmerking: maximum 10 deelnemers voor deze sessie.

## **REEKS 3: 15.00-15.45 uur**

### **18. Wat doe je als leerlingen op school kenmerken beginnen te vertonen van een toxisch persoon?** (*Bart Renaer, renaer-zainea.com*)

Op zijn minst vijf procent van onze samenleving is als toxisch te omschrijven: mensen die er op gericht zijn om andere mensen psychisch en emotioneel kapot te maken. Professionals beginnen dit belangrijke aspect van onze samenleving te zien, en richten zich hierbij hoofdzakelijk op de volwassen (light)psychopaat. De vraag waar bijna iedereen omheen fietst, is hoe deze mensen (light)psychopaten geworden zijn... Ze worden namelijk nooit zo geboren, maar onderweg vormen wij 5 procent van onze kinderen tot (light)psychopaten. Dat ontwikkelingsproces is voor het grootste deel de verantwoordelijkheid van de ouders, doch ook scholen kunnen hierin hun verantwoordelijkheid opnemen. Niet makkelijk, maar wel altijd mogelijk.

### **19. Wat is de relatie tussen veerkracht en burn-out? Deel 2** (*Michael Portzky, psycholoog en auteur*)

Dit is het vervolg van deel 1. Deze sessie kan niet apart gevolgd worden.

### **20. Mini-masterclass - Bevlogen in het leven en aan het werk** (*Erna Claes, Fenrir Consult*)

Het leven raast voorbij. Dergelijke drukte vreet energie. Om niet opgebrand te raken, compenseer je misschien met "me-time". Het gevaar bestaat dat we in het scenario terechtkomen dat het creëren van bevlogenheid en energie een "apart" deel van de dag wordt, dat MeTime hoofdzakelijk iets wordt voor na de uren, wat moet compenseren voor de dagelijkse beslommingen en de energievreters in ons leven, al de moetens en de verplichtingen.

Me-time, ook tijdens de werkuren? Concreet kijken we naar de 3 componenten van bevlogenheid en doen we een verdiepende oefening voor elke component.

### **21. Mini-masterclass - Hoe verlaag ik als leraar mijn werkdruk?** (*Marleen Holtkamp, dewerkdrukspecialist.nl*)

Worstel je met stress of een hoge werkdruk? Loop je vaak achter de feiten aan of ben je soms zelfs het overzicht helemaal kwijt? Ben je al moe als je opstaat en heb je het weekend echt nodig om bij te tanken? Mis je de concentratie die je voorheen wel had? Is het onderwijs je leven geworden in plaats van een leuke baan?

In deze mini-masterclass gaan we verder in op de wijze waarop jij je eigen stress en werkdruk ongemerkt verhoogt, en hoe je die weer kunt verlagen. Je leert hoe je energielekken kunt dichten en hoe je makkelijker weer oplaadt. Je ontdekt hoe je werk weer leuk wordt en je op tijd naar huis kunt met een goed gevoel!

### **22. Veerkrachtig leiderschap** (*Sonja Reckers, coaching-training-bemiddeling*)

Dagelijks hebben we met heel wat uitdagingen te maken in ons werk als schoolleiding. Uitdagingen die ons regelmatig laten stretchen om tot haalbare resultaten te komen. Dit vraagt heel wat energie van ons. Het is dan ook belangrijk om gericht en zorgzaam om te gaan met onze eigen energiebalans. Dit betekent: aandacht om zelfzorg. Hoe kan ik zo goed mogelijk voor mezelf zorgen opdat ik het hoofd kan blijven bieden aan de dagdagelijkse uitdagingen die mijn functie als schoolleiding of coördinator met zich meebrengt? Tijdens deze sessie maken we kennis met een onderbouwde aanpak van inzichten, tools en vaardigheden die onze zelfzorg voeden zodat we een veerkrachtig leiderschap kunnen aanhouden.

### **23. Mini-masterclass - Lang leve de imperfecte leraar!** (*Linus Vanlaere, VIVES, KU Leuven en Jan Labbe, VIVES*)

In deze mini-masterclass nodigen we leerkrachten uit om met behulp van een denkkader te reflecteren op de eigen ondeugden. Dit brengt ons immers op het spoor van wat we als leerkracht écht belangrijk vinden en hoe we dit een plaats kunnen geven in het opnemen van onze pedagogische opdracht.

**24. Hoe sta je veerkrachtig voor de klas?** (*Annick Jehaes, talentontwikkelaar.be*)

Als leerkracht of directeur inzetten op het vergroten van je eigen veerkracht maakt dat je meer grip krijgt op mogelijkheden in je job en dat je vlotter aan de slag kunt met de belemmeringen die je ervaart in je werkcontext. Je eigen werkbalans toont immers energiegevers en -nemers. Een belangrijke eerste stap hierin is het actief inzetten op zelfreflectie. Je eigen voorkeuren duidelijk krijgen, versterkt jou en je collega's in het maken van keuzes die bij jou en je schoolteam passen om oplossingsgerichte acties concreet neer te zetten. De verkregen inzichten helpen je om je impact in de klas en in je schoolteam te vergroten en zo steeds meer taken uit te voeren vanuit je sterktes als onderwijsprofessional.

**25. 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 krijg je met gepaste humor inzichten en tips om digistress te vermijden en aan te pakken.

**26. Verwensessie: workshop “Ontdek je persoonlijk kleurenpalet” (M/V)** (*La Patka, Gent*)

Ben je een zomertype of draag je graag felle kleurtjes? La Patka legt de kleurdoeken en toont welke je topkleuren zijn. We starten met een inleiding aan de hand van sprekend beeldmateriaal: wat is kleur en wat zijn de verschillende kleurtypes? Je krijgt een quick scan kleuranalyse: we bepalen welke kleuren je het meest doen stralen. Elke deelnemer ontvangt een persoonlijk mini-kleurpaspoort.

Opmerking: maximum 10 deelnemers voor deze sessie.