

Onderwijsvuur

Met energie en plezier voor de klas

Waardoor brandt jouw onderwijsvuur het ene moment volop, terwijl je vlam op het andere moment soms dooft?

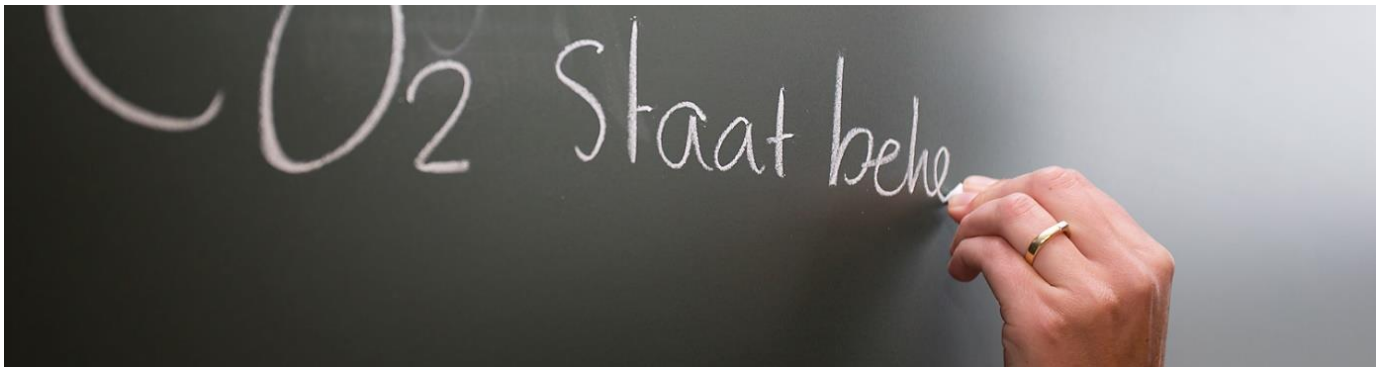
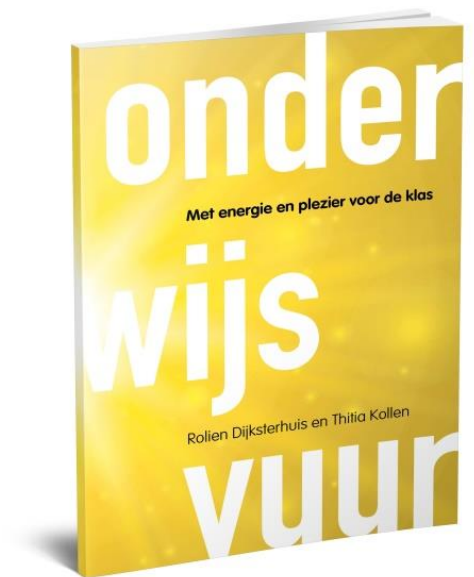
Tijdens deze tweedaagse training word je je meer bewust van de manier waarop je als docent functioneert.

In contacten met je leerlingen, met collega's en met je leidinggevende.

Je ontwikkelt meer vaardigheden om met stress en druk van buitenaf om te gaan.

Om je grenzen op tijd aan te geven en te zorgen dat je energiebalans op orde is.

Zodat je onderwijsvuur blijft branden en je een enthousiaste leraar kunt zijn. Op een manier die bij jou past.



Werken in het onderwijs is intensief. Lesgeven, het contact met je leerlingen: leraar zijn, is een prachtig beroep. Maar regelmatig kan het ook aanvoelen als een zwaar beroep.

Je begint vol energie, maar na verloop van tijd kun je oververmoeid raken. Of je zelfs uitgeput voelen. En dan lijkt de passie die je oorspronkelijk had, geheel verdwenen.

Inzicht in de mechanismen die daartoe leiden en je meer bewust worden van de manier waarop je als leraar functioneert, kan je helpen om een goede energiebalans te vinden.

Passend bij je mogelijkheden, je kwaliteiten, bij wie je in wezen bent.

Zodat je zelf het heft in handen kunt nemen en vol onderwijsvuur je werk kunt blijven doen. Of juist je vuur opnieuw kunt ontdekken.

Thema's

Tijdens de training wordt gewerkt aan de volgende thema's.

- Inzicht krijgen in je **energiebalans**. Hoe zit het met jouw werkdruk? Wat ervaar jij als druk?

- Het leren omgaan met **stress** en **spanning**. Wanneer is er sprake van gezonde spanning? Wanneer van stress? Wat gebeurt er fysiek in het geval van stress? Wat kun je doen als je last van stress hebt? Welke **mogelijkheden** heb je om stress te voorkomen?
- De invloed van je familie en je gezin van herkomst op je functioneren als leraar. Welke **factoren** zijn daarin **versterkend** en welke **belemmerend**? Welke mogelijkheden zijn er om je verder te kunnen ontwikkelen?
- Van drama-driehoek naar **groei-driehoek**: het begrenzen van **verantwoordelijkheden**. Wanneer voel je je machteloos? Op welke momenten neem je teveel verantwoordelijkheid op je? Wat betekent het om op een goede manier verantwoordelijkheid te nemen? Welke vaardigheden kun je ontwikkelen om dat te realiseren?
- De invloed van je **werkplek** op je functioneren als leraar. Wat is de dynamiek in jouw team en de organisatie waar je werkt? Welke **patronen** spelen een belangrijke rol? Welke invloed kun je daarop hebben en waar houdt je invloed op?
- De invloed van je **gedachten** op wat je doet. Hoe kun je je gedachten positief beïnvloeden?
- Het stellen van reële **doelen**. Hoe doe je dat? Hoe weet je of je op de goede weg bent?
- Het kunnen geven en ontvangen van **feedback** en feedforward. Hoe ga je om met feedback? Wanneer vraag je om feedback of feedforward? Op welke momenten geef je feedback of feedforward en wanneer niet? En op welke manier?

Praktische informatie

Voor wie

Leerkrachten in het PO, docenten VO en MBO, die die willen reflecteren op de manier waarop zij functioneren in hun werk.

En die weer met plezier, vol van energie hun lessen willen verzorgen.

Duur

Twee dagen

Data

Kijk voor de komende data op <https://www.facebook.com/pg/onderwijsvuur/events/>

Werktijden

10:30-16:00

Aantal Deelnemers

Maximaal 16

Locatie

Omgeving Utrecht en omgeving Zwolle. Kijk op de www.facebook.nl/onderwijsvuur voor meer informatie

Kosten

€ 425, inclusief koffie, thee en lunch.

Inclusief het boek *Onderwijsvuur*, geschreven door Thitia Kollen en Rolien Dijksterhuis.

De training kan ook incompany worden gegeven

Trainers

Thitia Kollen en/of Rolien Dijksterhuis



Thitia Kollen is trainer-coach bij Papillon Training & Coaching. Zij is afgestudeerd als Synergetisch Registercoach aan de registeropleiding Synergetisch coachen.



Rolien Dijksterhuis is trainer-coach bij Bureau Lumen CT. Ook zij is aan dezelfde opleiding afgestudeerd als Synergetisch Registercoach.

Beiden hebben jarenlange ervaring in het onderwijs als docent, leerkracht en trainer-coach.