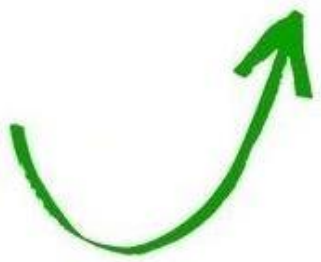




Positieve Psychologie in het onderwijs

Nabespreken huiswerk

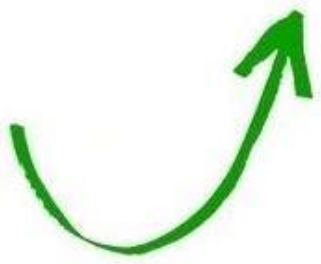


Opdracht A

Schrijf gedurende 2 weken elke avond 3 dingen op (zo mogelijk betreffende je werk) waar je die dag dankbaar voor bent. Neem dit mee naar de volgende bijeenkomst.

Opdracht B

Schrijf gedurende 2 weken elke avond 3 dingen op (zo mogelijk betreffende je werk) die goed gingen die dag. Neem dit mee naar de volgende bijeenkomst.



Welke opdracht heb je gedaan?

Hoe makkelijk of moeilijk vond je het?

Had het effect? Zo ja, welk effect?

Denk je dat je er mee doorgaat?

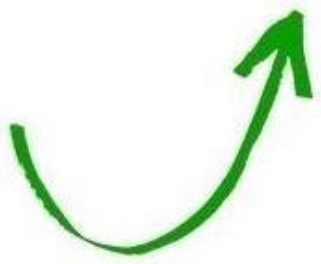
Denk je dat je deze oefening aan iemand anders aan zou raden?

Heb je nog vragen of opmerkingen over vorige cursusdag?

Heb je nog vragen of opmerkingen over wat je gelezen hebt?

Bespreek dit alles met elkaar, en spreek af wie straks in de groep verslag doet.

Als er tijd over is, bespreek dan je ideeën over de eindopdracht.



Dankbrief

Neem iemand in gedachten die jou op een bijzondere manier heeft geholpen, maar die je daarvoor nog nooit hebt bedankt. (bijv. vriend, familielid, buurvrouw, leraar).

Beschrijf in je brief wat die persoon voor jou heeft gedaan, en wat dat voor uitwerking op jou leven heeft gehad. Probeer concrete voorbeelden te geven over wat hij/zij heeft gedaan.

Probeer te beschrijven hoe hij of zij je heeft beïnvloed.

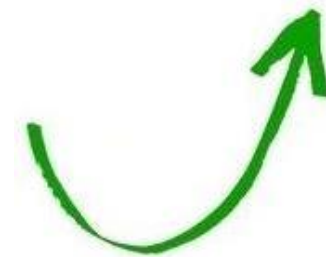
Stuur de brief NIET op, maar..

HOOP





Hoop koesteren



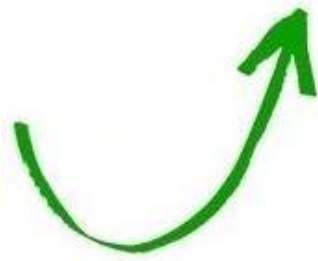
Elke plant heeft iets anders
nodig om te groeien.



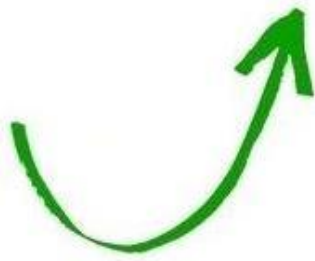
Elk mens ook

Waar hoop je op?

- Mijn baan niet kwijt raken
- Niet ziek worden
- Er zijn voor mijn dierbaren



Waar hoop je op?

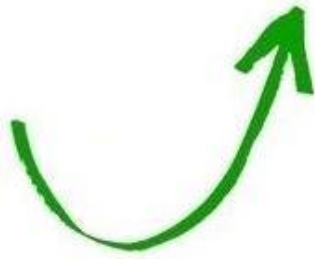


- Mijn baan niet kwijt raken → voldoende inkomen door werk
- Niet ziek worden → goede gezondheid
- Er zijn voor mijn dierbaren



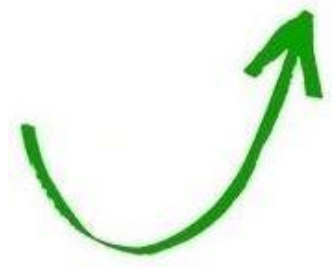
Wil je aandacht?
Wees dan ergens TEGEN

Wil je iets bereiken?
Wees dan ergens VOOR



De beste voorspeller van toekomstig succes is niet het IQ, noch de schoolresultaten, noch de persoonlijkheid. Wat dan wel?

De mate waarin je **hoop** hebt, blijkt uit een studie van Day et.al (2010)



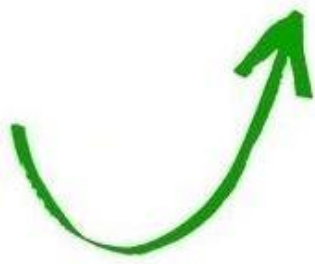
Hoop theorie (Snyder)

Hoop is als een reis: je hebt 3 dingen nodig:

Bestemming	(goal)
Mentale routekaart	(pathway thinking)
Vervoermiddel (ben je zelf)	(agency thinking)

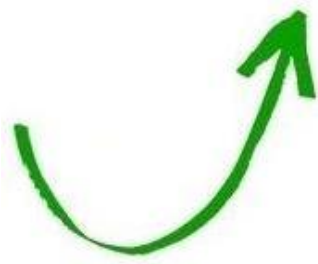
Hoop is dus niet iets dat je hébt, maar vooral iets dat je denkt en doet.

Hoopvolle mensen



- Hebben duidelijkere doelen en delen grote doelen eerder op in subdoelen
- Zijn beter in het maken van een mentale routekaart
- Zijn beter in het bedenken van alternatieven bij obstakels
- Anticiperen beter op moeilijkheden en houden langer vol bij tegenslag
- Zijn veerkrachtiger: gaan beter om met stress
- Zijn optimistischer en actiever
- Hebben positievere zelfuitspraken (als bijv. Obama: Yes we can)

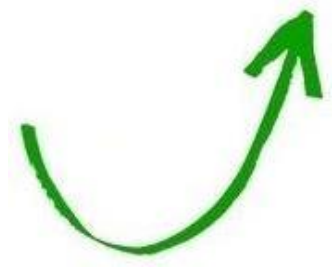
Veerkracht bij jongeren



Onderzoek VMBO Utrecht naar kinderen met multi-problemen: sommige kinderen redden het ondanks veel problemen toch wel op school.

Welke factoren dragen bij?

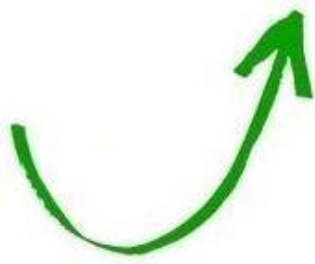




Of je gemist bent toen je er gisteren niet was

Of de conciërge je naam kent en soms een praatje met je maakt

Veerkracht vergroten



Dankbaarheid

Optimisme cultiveren

Vriendelijkheid

Sociale relaties koesteren

Leren vergeven

Flow-ervaringen versterken

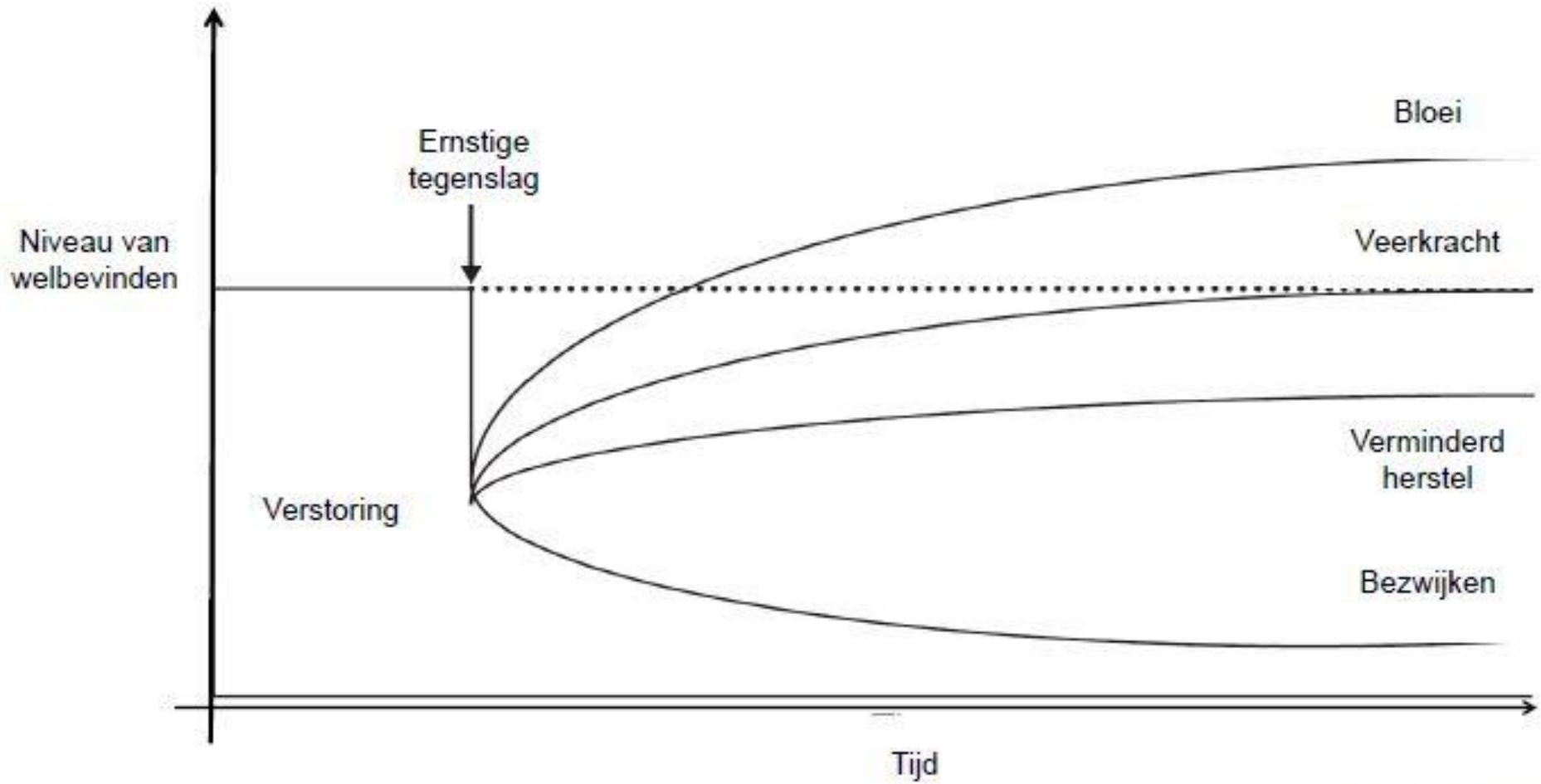
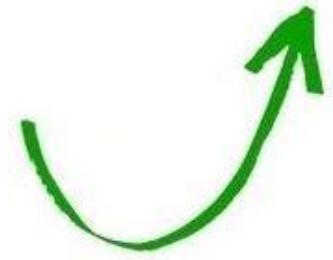
Bewust genieten van fijne dingen

Je aan je doelen committeren

Ontdekken en inzetten van je sterke kanten

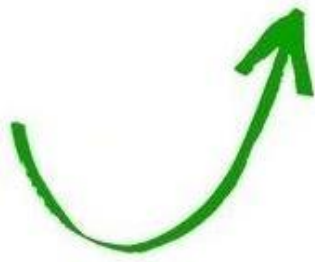
Piekeren en sociale vergelijking vermijden

Veerkracht



**Post
Traumatische
Groei**

Post Traumatisch
Stress Syndroom

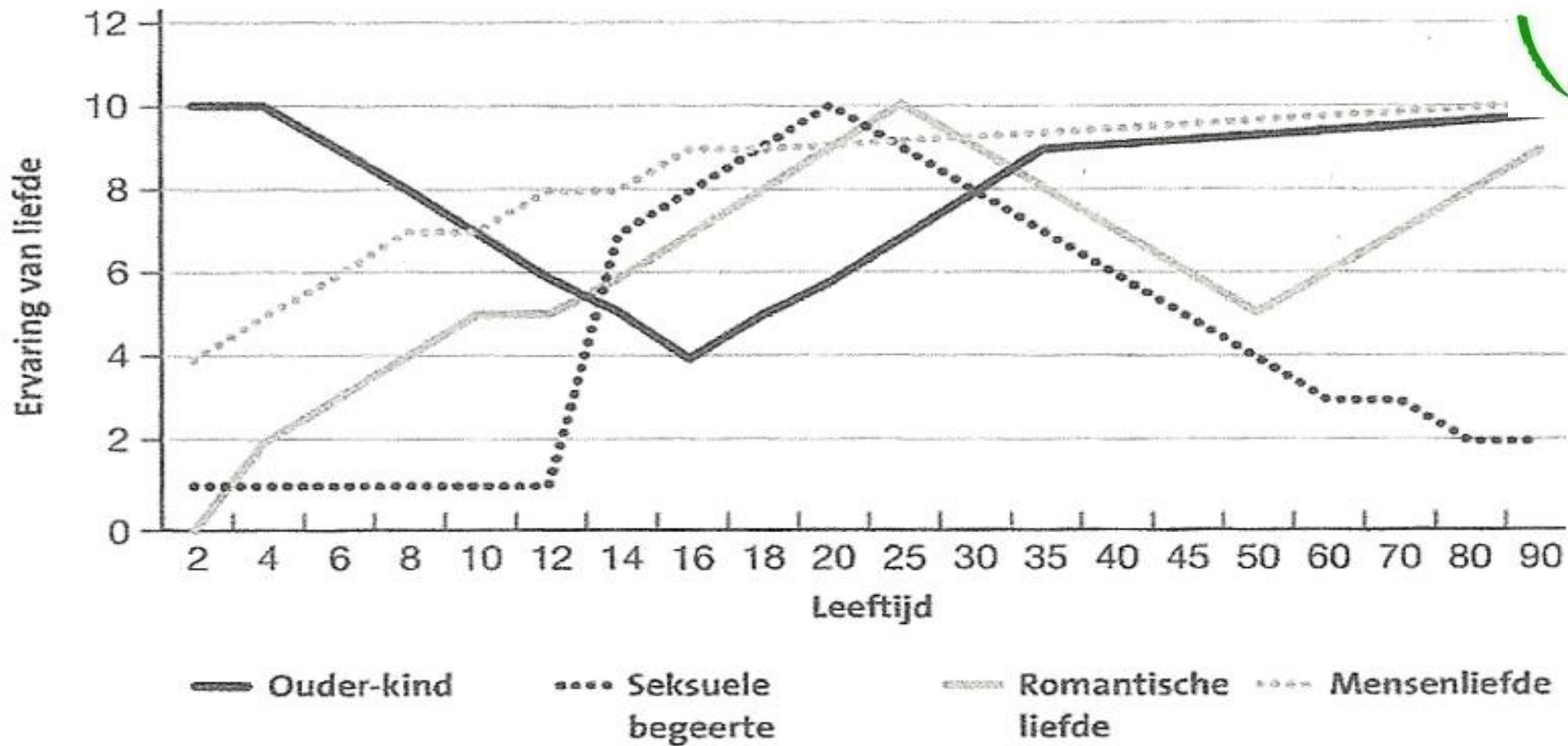


Zeer korte psychologische interventie: 1 uur lezen:
door studenten geschreven verslagen van hoe zij zich in het
begin van hun studie vreemde eenden voelden, maar toch
moeite deden om aansluiting te vinden, en dat het daarna veel
beter ging.

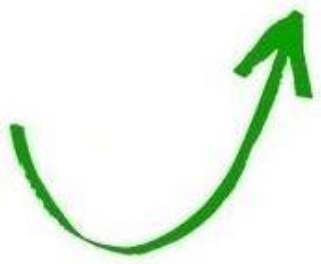
social belonging

blijkt erg belangrijk te zijn voor welbevinden,
doorzettingsvermogen, prestaties, zelfs werktevredenheid later.

Brady, Cohen, Jarvis & Walton, 2020







Two meanings of “Good behavior”

--- **Good behavior:**

Not fighting, cursing, biting etc.

No disruptions of the lesson, no big mouth

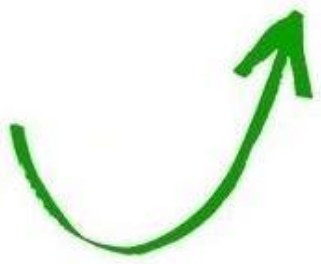
Needed: self-control, self-regulation

+++ **Good behavior:**

Behavior that helps students to flourish as a student and as a person

Needed: friendliness, encouragement, cooperation

(Tom Bennett)



Twee betekenissen van “Goed helpen”

- - - Goed helpen:

Helpen om ruzies te sussen, om niet gepest te worden, niet depressief te worden, niet in de goot terecht te komen.

(bijvoorbeeld lessen tegen roken, drinken, drugs etc.)

Nodig: steeds letten op wat er allemaal mis kan gaan in het leven

+++ Goed helpen:

Helpen om vriendelijk te zijn, om te groeien, gelukkig te zijn, te floreren als leerling en als mens.

(bijvoorbeeld lessen in geluk)

Nodig: letten op wat goed gaat, vriendelijkheid, bemoediging, samenwerking



Niet-boodschap	De omkering
Ik wil geen last meer van mijn rug	Ik wil een sterke en soepele rug/ik wil weer alles kunnen doen
Niet hamsteren	Koop wat je nodig hebt
Proeven niet toegestaan (bij snoepbakken)	Proeven mag. Wel eerst afrekenen ;-) Van alles 1 proeven? Koop een proefzakje ->
Kijk niet weg (bij kindermishandeling)	Meld je vermoeden op 0800-...
Word geen slaaprijder	Ga uitgerust op weg/Twee uur rijden, kwartiertje rust
Autorijden en social media gaan niet samen	Zet je telefoon stil/Rij MONO
Hier geen fietsen plaatsen	Fietsenstalling 100 meter -> /Zet je fiets in het rek
Ik ben tegen stagediscriminatie	Ik ben voor gelijke stagekansen
Ik wil niet ondersneeuwen	Ik wil gezien worden



ONDERWIJS VANUIT HOGE VERWACHTINGEN

De verwachtingen die je als leerkracht (vaak onbewust) van leerlingen hebt, kunnen de leerprestaties beïnvloeden, zowel negatief als positief. Met deze aanbevelingen haal je het beste uit al je leerlingen.



AANBEVELING 1

WEES JE BEWUST VAN JE VERWACHTINGEN VAN LEERLINGEN

- Leerkrachten vormen verwachtingen van leerlingen. Welke verwachtingen dat zijn, hangt af van de leerling, van de leerkracht en van de context van de school en klas.
- Wees alert op stereotiepe beelden die je als leerkracht hebt van leerlingen. Die beelden beïnvloeden soms onbewust en onbedoeld de verwachtingen die je van ze hebt.
- Eerdere prestaties zijn de beste bron om verwachtingen op te baseren, maar soms reflecteren deze lage verwachtingen van andere leerkrachten. Wees hier alert op.
- Leerkrachten met een *growth mindset* en een hoge mate van *self-efficacy* vormen over het algemeen hogere verwachtingen van leerlingen en houden langer vol tot zij succesvol zijn.



AANBEVELING 2

WEES JE BEWUST VAN DE MANIEREN WAAROP JE VERWACHTINGEN COMMUNICEERT NAAR LEERLINGEN

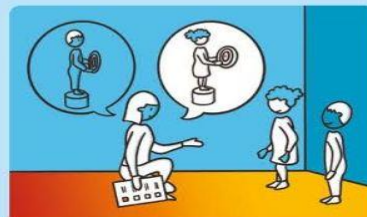
- Leerkrachten communiceren verwachtingen op verschillende manieren, verbaal en non-verbaal. Leerlingen zijn heel gevoelig voor non-verbale signalen.
- Reflecteer op de manieren waarop leerlingen verwachtingen kunnen aflezen. Denk aan oogcontact, het soort opdrachten dat je als leerkracht geeft of het type feedback.
- Onderzoek of je taalgebruik en non-verbale communicatie impliciet of expliciet je verwachtingen van individuele leerlingen uitstraalt.
- Ga na of er verschillen in het team zijn in hoe jullie verschillende leerlingen benaderen. Bijvoorbeeld leerlingen die goed presteren en leerlingen die minder goed presteren.



AANBEVELING 3

WERK VANUIT HOGE VERWACHTINGEN: GROEPEER FLEXIBEL

- Vaste niveaugroepen kunnen eraan bijdragen dat lage of hoge verwachtingen zichzelf waarmaken. Het is daarom belangrijk om zoveel mogelijk flexibel te groeperen.
- Wees je ervan bewust dat niveaugroepen een psychologisch effect van labeling kunnen hebben, zowel op de leerling als op de leerkracht.
- Als je werkt met niveaugroepen, evalueer de samenstelling ervan dan regelmatig door je verwachtingen te toetsen en bij te stellen.
- Zorg ervoor dat alle leerlingen rijk en uitdagend aanbod krijgen. Heterogeen groeperen helpt om leerlingen die minder sterk presteren uit te dagen. Zij kunnen zich aan anderen optrekken.



AANBEVELING 4

WERK VANUIT HOGE VERWACHTINGEN: STEL HELDERE LEERDOELEN

- Lage verwachtingen leiden over het algemeen tot minder uitdagende doelen en meer sturende feedback.
- Hoge verwachtingen leiden juist tot meer uitdaging en meer feedback op een begeleidende manier, gericht op zelfsturing.
- Werken vanuit leerdoelen in combinatie met goede feedback geeft ook leerlingen die lager presteren meer controle en autonomie over hun leren.
- Zorg dat leerdoelen voortdurend bijgesteld worden met formatieve assessment. Formatieve assessment is een op leren gerichte manier van toetsen.



AANBEVELING 5

WERK VANUIT HOGE VERWACHTINGEN: ZORG VOOR EEN POSITIEF KLASKLIJMAAT

- In een positief klasklimaat durven leerlingen fouten te maken en zijn ze gemotiveerd om te leren en om succesvol te zijn op het voor hem of haar passende niveau.
- Zorg voor constructieve relaties in de klas, en beschouw de klas als een gemeenschap waarin het gaat om samenwerking, niet om competitie.
- Probeer fouten in leren of gedrag te voorkomen, liever dan erop te reageren.
- Betrek (groot)ouders en/of verzorgers bij het onderwijs.



AANBEVELING 6

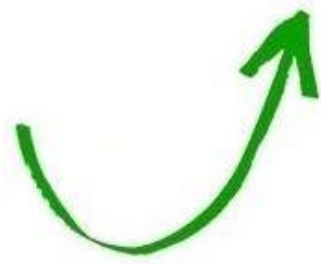
BENUT DE KRACHT VAN HET TEAM

- Op scholen waar teams vertrouwen hebben in het eigen kunnen, presteren leerlingen beter. Dit wordt *collective efficacy* genoemd.
- Evalueer samen hoe er gesproken wordt over leerlingen en onderwijs. In teams met een hoge *collective efficacy* gaan gesprekken vaker over het leren van de leerlingen dan over het uitvoeren van lessen.
- Voer professionele dialoog over (of vanuit) de bedoeling van het onderwijs en geef elkaar positieve, collegiale feedback.
- Schoolleiders spelen een cruciale rol bij het creëren van een constructieve en veilige schoolcultuur, vanuit hoge verwachtingen van de leerkrachten.



Rapport Mentaal Kapitaal

Welke factoren spelen een rol bij ongezonde stress, prestatiedruk, schoolverzuim/thuiszitten en schooluitval?



Vastlopen op te hoog schoolniveau

Een van de aanbevelingen uit het rapport luidt:

herwaardeer onderwijsniveaus en vaardigheden.

‘Goed presteren’ lijkt in onze samenleving gelijk te staan aan cognitief excelleren op het hoogst mogelijke niveau.

Vmbo vindt men niet meer goed genoeg.

Jongeren lopen vast op te hoge schoolniveaus – al dan niet gepusht door hun ouders –, terwijl talentvolle jongeren in het praktijkonderwijs zich gestigmatiseerd voelen en dreigen af te haken.

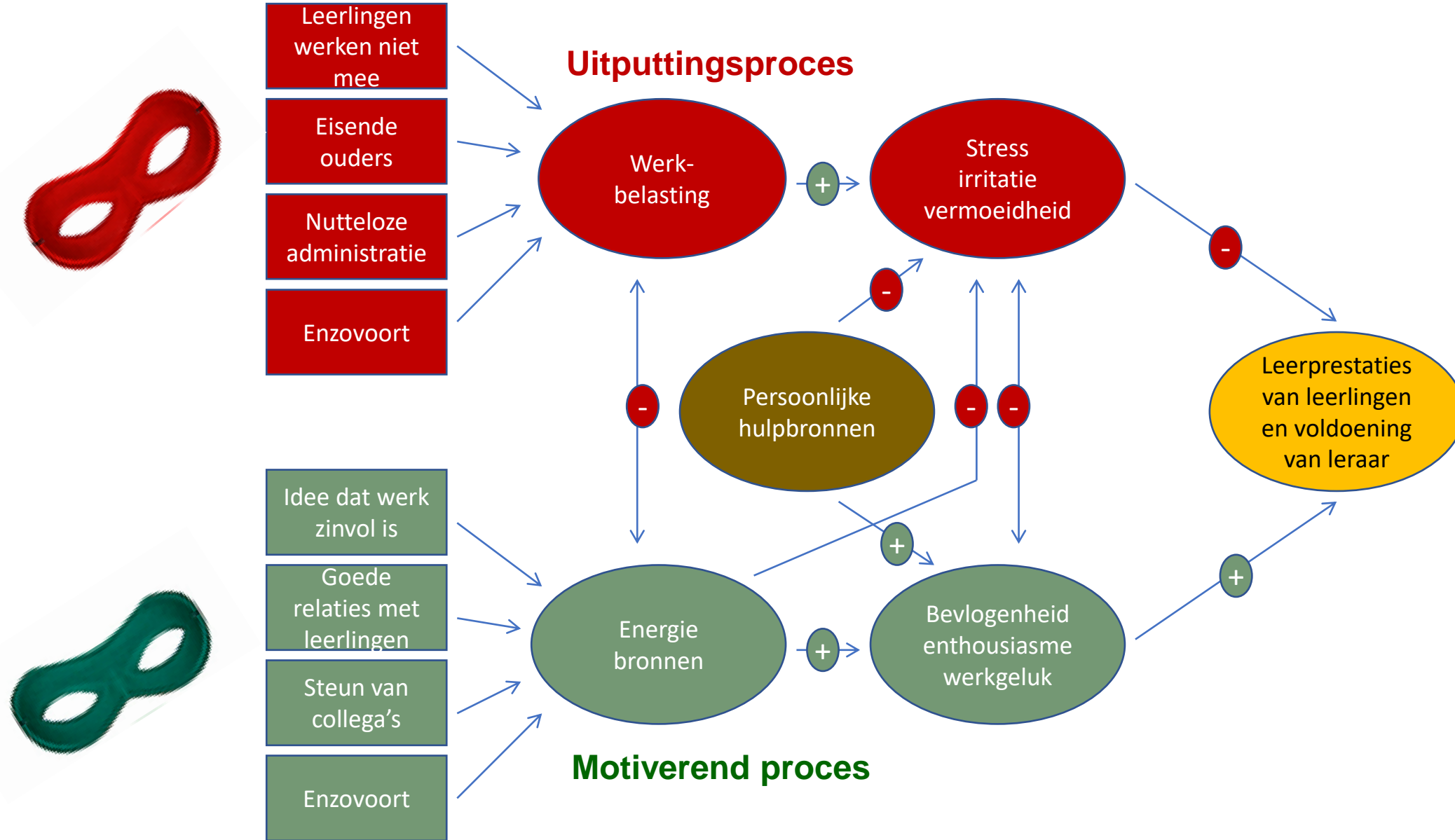
**“Een school
is geen
ziekenhuis”**



Praise in public
Punish in private



Job Demands-Resources Model



(naar Bakker en Demerouti 2007)

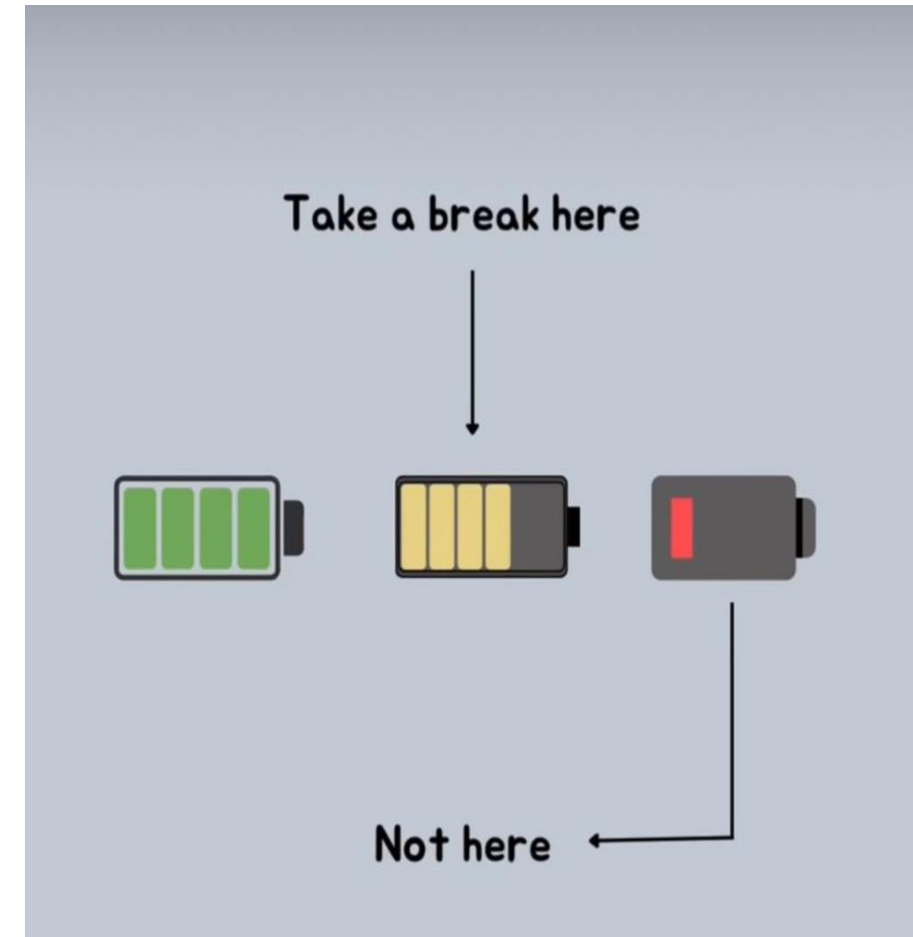


Foto Jung Yeon-ie/AFP

Je hulpbronnen kennen

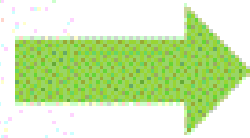
Je persoonlijke hulpbronnen
(bijv. wat zijn jouw sterke kanten)

Je energiebronnen (bijv. steun, autonomie)
Familie, vrienden, sportclub, uitgaan,
lol maken, alles wat jouw batterij
weer oplaadt





**WEEK
TEGEN
PESTEN**



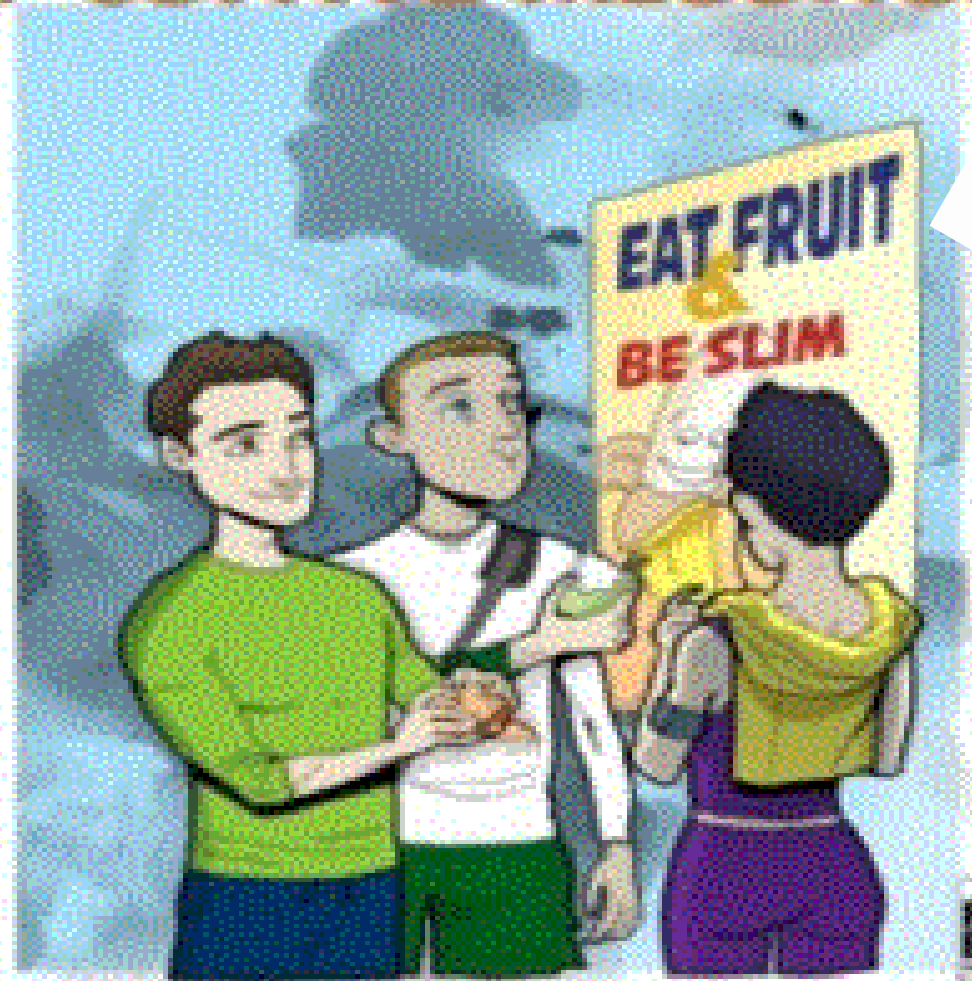
WEEK

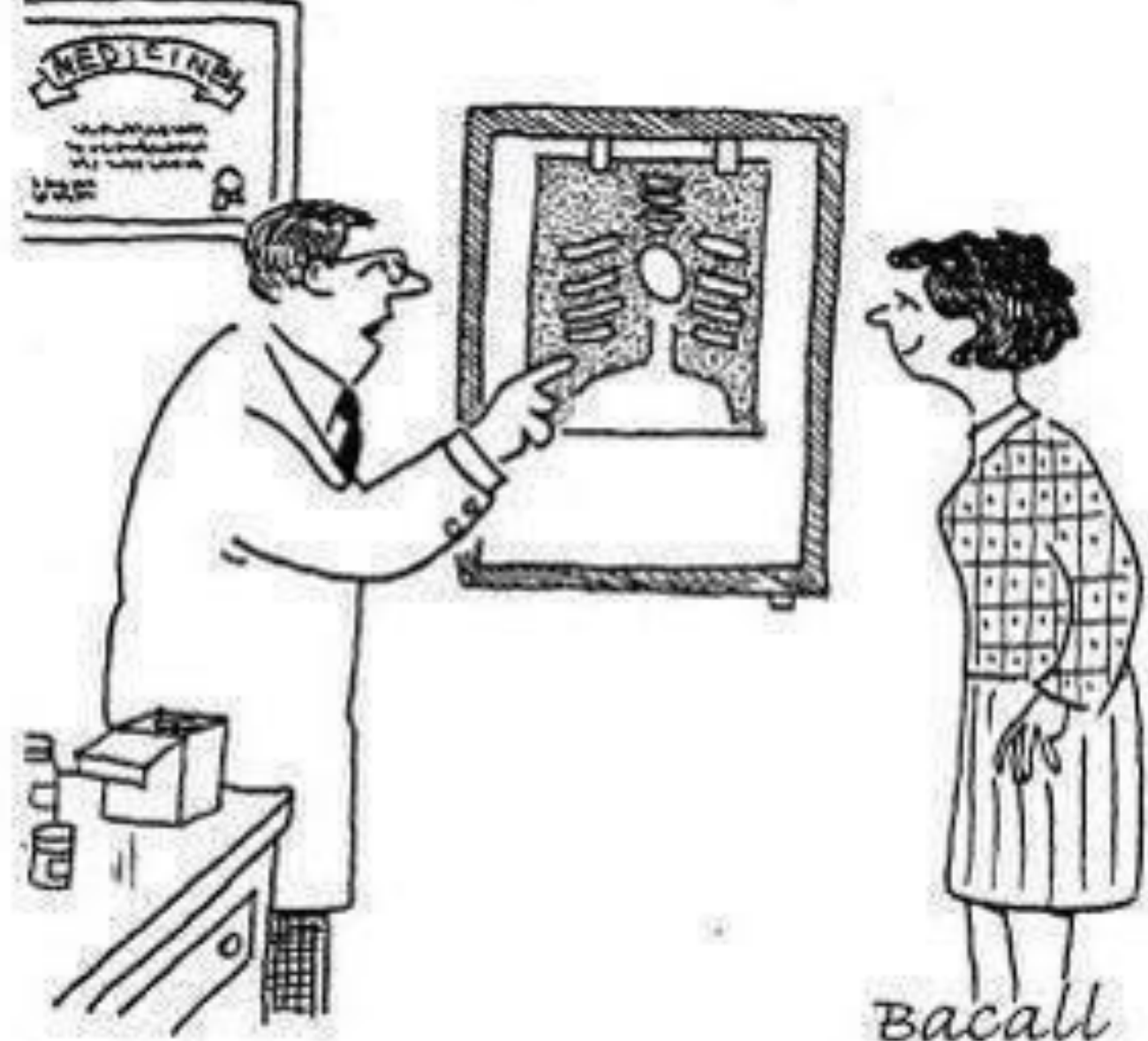
**VOOR DE
GEZELLIGE
KLAS**



WHICH HEALTH MESSAGES WORK?

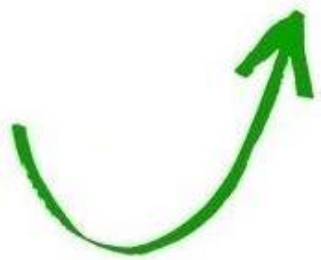
EXPERTS PREFER NEGATIVE ONES BUT THE PUBLIC FOLLOWS POSITIVE MESSAGES.



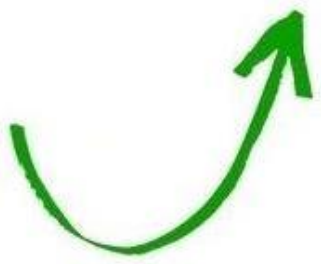


ABACALL@MSN.COM

"Your heart is slightly bigger than the average human heart, but that's because you're a teacher."



Luisteren

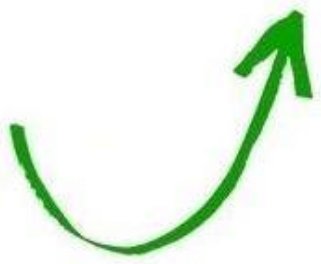


We beginnen met een OEFENING

Aan het einde brengt 1 iemand verslag uit

1. Per groepje is er 1 'verteller'. De rest is 'toehoorder'.
Spreek af wie straks verslag doet.
2. De verteller moet 2 minuten praten over iets wat zij lastig vindt, of een iets waar ze niet goed in is.
3. De toeschouwers kijken/luisteren naar de taal, stem, houding, gebaren en lichaamstaal van de verteller, en schrijven op wat ze opmerken.
LEES ONDERSTAANDE PAS ALS BOVENSTAANDE KLAAR IS
4. Vervolgens moet dezelfde verteller 2 minuten praten over wanneer zij op haar best is, als ze haar sterke kanten gebruikt.
6. De toeschouwers kijken/luisteren naar de taal, stem, houding, gebaren en lichaamstaal van de verteller, en schrijven op wat ze opmerken..
LEES ONDERSTAANDE PAS ALS BOVENSTAANDE KLAAR IS
7. Wat merken de toehoorders op als de verschillen tussen de twee verhalen?
8. Wat viel de verteller op aan zichzelf?

Wanneer mensen praten over het gebruik van sterke kanten:

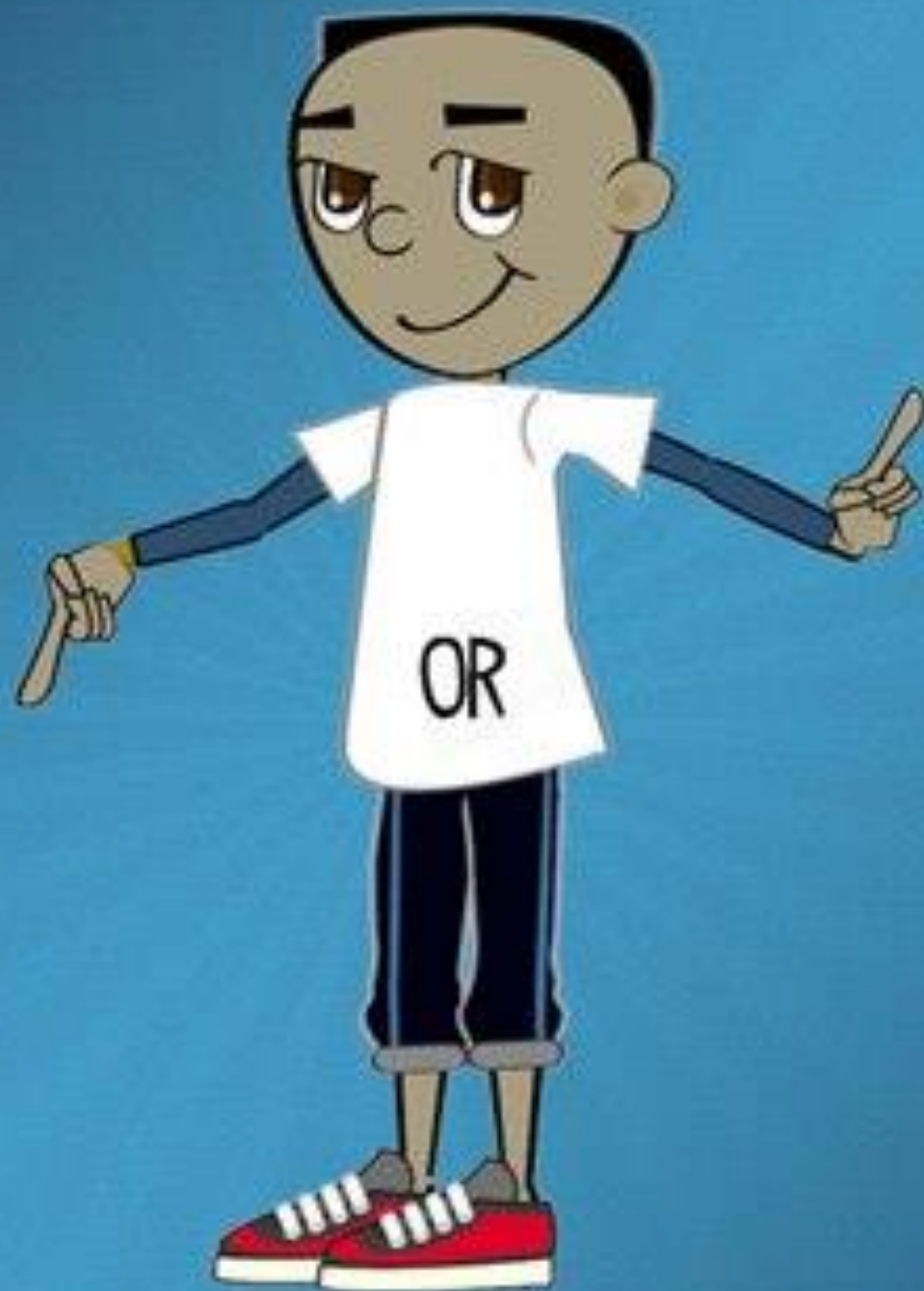


- Verandert het geluid en de toon van hun stem in toonhoogte, vaak duidelijker en meer gericht;
- Spreken ze ritmischer, in hun eigen natuurlijke tempo en flow;
- Lijken ze gelukkig en ontspannen bij het praten, en ook energiek;
- Klinken ze authentiek en eerlijk;
- Gebruiken ze meer nauwgezette taal en kunnen dingen beeldend uitleggen;
- Vinden ze het gemakkelijk om te visualiseren en dit uit te leggen;
- Zijn ze volledig betrokken bij het gesprek en volledig aanwezig;



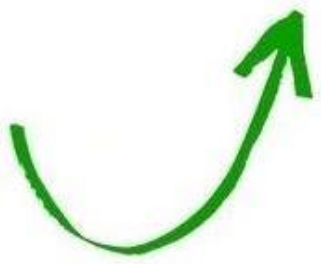


ELIMINATE A
WEAKNESS



INCREASE A
STRENGTH

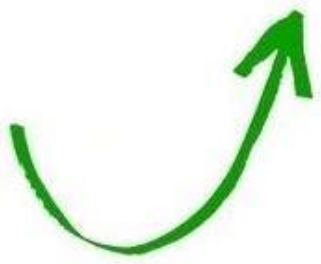
Je hebt de VIA test gedaan



Jouw top 5:

Kies van jouw top vijf de DRIE die jou het meeste aanspreken,
en schrijf ze GROOT op een papier...

en houd die trots voor je borst zodat wij het kunnen zien.

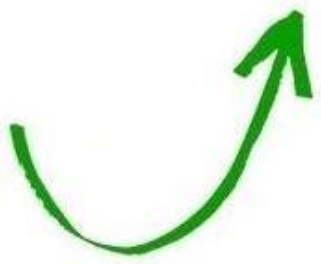


SPIEKBRIEF Amerikaantje spelen

Kies een moment waar je positief op terugkijkt, en waarin je optimaal gebruik maakte van jouw sterke kanten.

1. Schets de situatie kort (wie, wat, waar).
2. Wat deed je in die situatie?
3. Wat was het effect van jouw handelen (op anderen, op jezelf, op het werk/prestaties)?
4. Waar ben je trots op/ tevreden over/ krijg je energie van?
5. Wat zegt dat over jouw sterke kanten en over wat belangrijk is om in gedachten te houden?

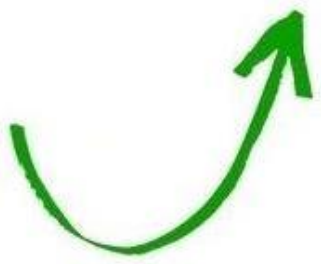
Sterke kanten



De VIA Classificatie van Sterken kanten en Deugden

- 24 sterke kanten gegroepeerd in 6 deugden
- Sterke kanten onderscheiden zich van talenten (talenten zijn meer aangeboren en niet-moreel)

Criteria voor VIA sterke kanten



De samenleving heeft instellingen en rituelen voor de ontwikkeling van deze sterktes

Kunnen worden gemeten

Kunnen worden onderscheiden van andere talenten

Kunnen ontbreken

Wijsheid

Creativiteit

Nieuwsgierigheid

Kritisch denken

Leergierigheid

Levenswijs

Moed

Doorzettingsvermogen

Oprechtheid

Enthousiast

Rechtvaardigheid

Teamwerk

Rechtvaardigheid

Leiderschap

Gematigheid

Vergevingsgezind

Bedachtzaamheid

Voorzichtigheid

Zelfregulatie

Spiritualiteit

Waarderen

Dankbaarheid

Hoopvol

Humor

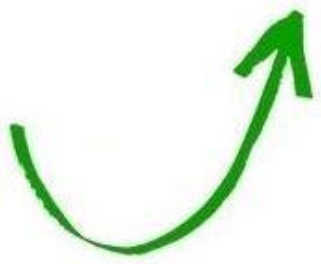
Spiritualiteit

Medemenselijk

Liefde

Vriendelijkheid

Sociale intelligentie



Creativiteit

Vindingrijk, ziet en doet dingen op een unieke manier, origineel & flexibel in denken.

Nieuwsgierigheid

Op zoek naar nieuwe dingen en ervaringen, stelt vragen, belangstelling voor de wereld.

Kritisch denken

Objectief oordeel, analytisch, logisch denker, onpartijdig, denkt dingen door.

Leergierigheid

Willen leren van nieuwe kennis, vaardigheden en onderwerpen.

Levenswijs

Goed inzicht, wijze adviezen, ziet het geheel in perspectief, integreert ideeën.

Moed

Dapper, deinst niet terug voor uitdaging, moeilijkheid of pijn, komt op voor zijn mening.

Doorzettingsvermogen

Afmaken wat je bent begonnen, volhouder, overwint obstakels, maakt dingen af.

Oprechtheid

Authentiek, integer zijn, eerlijk en open over zichzelf.

Enthousiast

Levenslustig, energiek, voelt zich actief en levendig.

Liefde

Vermogen liefde te geven en te ontvangen, naastenliefde, sterke waarde hechten aan relaties.

Vriendelijkheid

Gul, vrijgevig, zorgzaam voor anderen en zichzelf, altruïstisch, behulpzaam.

Sociale intelligentie

Bewust van motieven, gevoelens van anderen en zichzelf. Begrijpt wat anderen motiveert.



Teamwerk

Goed kunnen samenwerken, loyaal aan de groep, sociale verantwoordelijkheid.

Rechtvaardigheid

Niet bevooroordeeld raken door gevoelens naar anderen, eerlijk.

Leiderschap

Organiseert activiteiten met groepen, spoort groepen aan en leidt ze, brengt anderen in beweging.

Waarderen

... van schoonheid en uitblinken. Bewondering voor en zien van wat er mooi, geslaagd is.

Dankbaarheid

Dankbaar voor het goede, laat dankbaarheid ook zien naar anderen.

Hoopvol

Optimistisch, toekomstgericht, heeft een positieve kijk en verwachting van de toekomst.

Humor

Speels, vrolijk, houdt van grapjes en brengt een glimlach bij anderen.

Spiritualiteit

Ervaart zingeving, geloof, betekenis. Heeft samenhangende ideeën over een groter doel.

Vergevingsgezindheid

Tekortkomingen van anderen en zichzelf accepteren, mensen een tweede kans geven.

Bescheidenheid

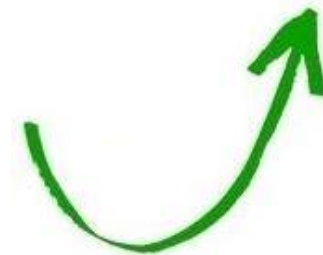
Daden voor zichzelf laten spreken, nederig, richt zich op anderen.

Bedachtzaamheid

Voorzichtig, zorgvuldig, geen dingen doen waar je later spijt van krijgt.

Zelfregulatie

Zelfbeheersing, discipline, kan eigen impulsen en emoties controleren.





✓ bescheiden



✓ creativiteit



✓ dankbaar



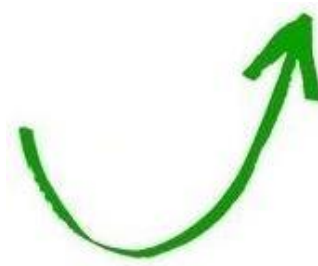
✓ dapper



✓ doorzettings-
vermogen



✓ eerlijk



✓ hoop



✓ humor



✓ leergierig



✓ leiderschap



✓ liefde



✓ nieuwsgierig
belangstellend



✓ perspectief



✓ rechtvaardig



✓ samenwerk



✓ sociaal
intelligent



✓ spiritueel



✓ vergevings-
gezind



✓ verstandig



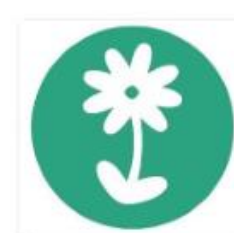
✓ voorzichtig



✓ vriendelijk



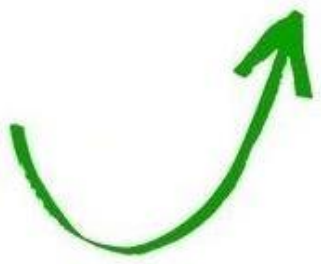
✓ vuur



✓ waardering
voor
schoonheid



✓ zelfbeheersing



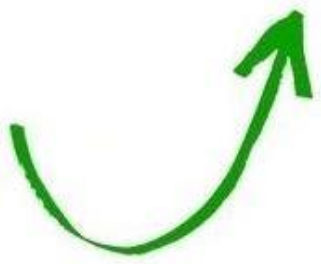
Andere sterke kanten tests

De Clifton Strengths-Finder (Amerikaans, ook in het NL te doen)

- 34 thema's van talent
- Talent als de basis van de sterke punten
- Sterke kanten = talenten + kennis + vaardigheden

De Strengths Profile (Brits, alleen in het Engels)

- 60 sterktes
- Een sterke kant is een natuurlijke capaciteit voor gedrag, denken, optimaal functioneren
- in 4 kwadranten: gerealiseerde, ongerealiseerde sterke punten, aangeleerd gedrag en zwakke punten



De waarde van de sterke kanten

Top-presteerders:

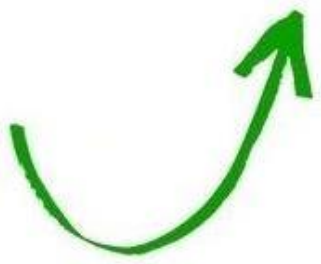
- kennen hun sterke kanten
- kiezen rollen die passen bij hun sterke kanten
- bedenken manieren om hun sterke kanten te gebruiken bij hun dagelijkse taken (Hill, 2000)

De voordelen van het kennen en volgen van sterke kanten:

- Het stimuleert inzicht en perspectief op je leven
- Het genereert optimisme
- Het geeft een gevoel van richting en vitaliteit
- Het helpt om vertrouwen te ontwikkelen

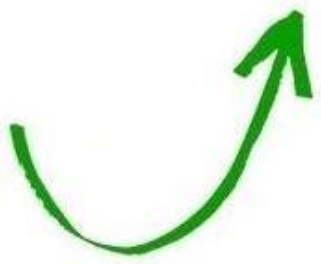
(Clifton & Anderson, 2001)

De waarde van de sterke kanten



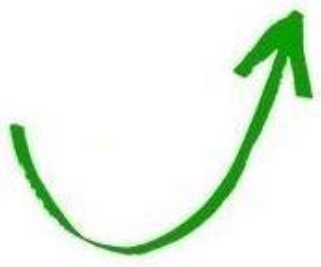
- Bepaalde sterktes bufferen tegen bepaalde vormen van disfunctioneren en psychische stoornissen.
- Sterktes helpen veerkracht op te bouwen.
- Gebruik van sterktes in werk, liefde, spel en ouderschap genereert positieve emoties.

Sterke kanten en welbevinden



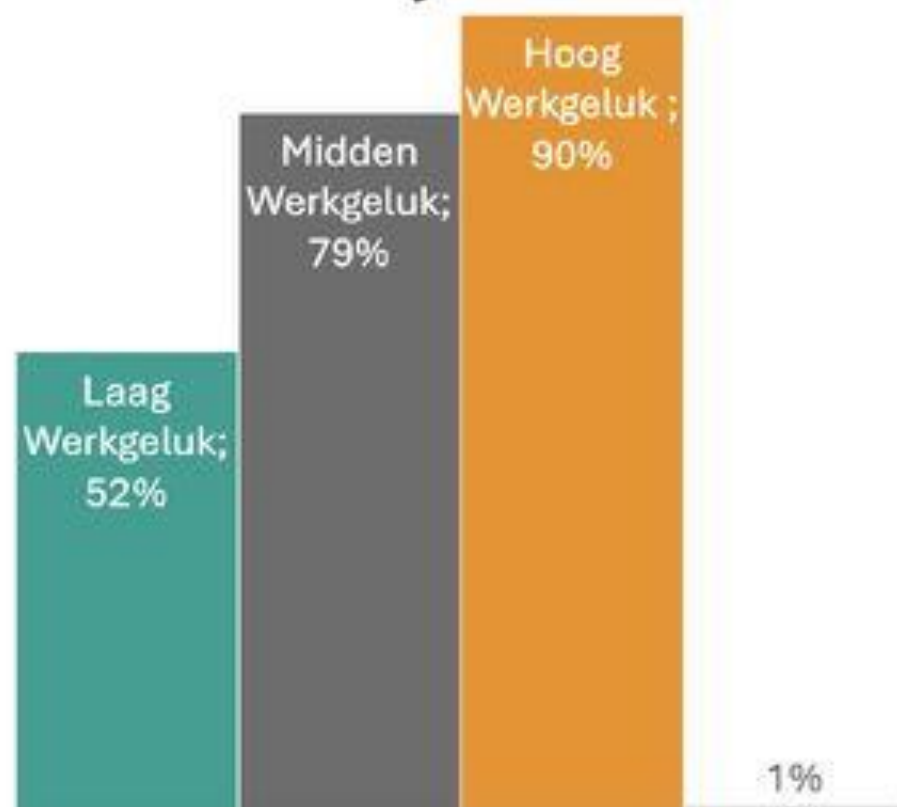
Nieuwsgierigheid, dankbaarheid, hoop, liefde, en levenslust zijn het sterkst geassocieerd met welbevinden

(Park, Peterson & Seligman, 2004)



Hoe kun jij jouw sterke kant beter of vaker gebruiken in je werk?

Mijn collega's kennen mijn sterke kanten voldoende



Mijn leidinggevende kent mijn sterke kanten voldoende.



100 kleurrijke deugden om je te inspireren!

Aanvaarding

Assertiviteit

Attentheid

Barmhartigheid

Bedachtzaamheid

Begrip

Behulpzaamheid

Bescheidenheid

Besluitvaardigheid

Betrokkenheid

Betrouwbaarheid

Billijkheid

Concentratie

Creativiteit

Dankbaarheid

Dienstbaarheid

Doelgerichtheid

Doorzettingsvermogen

Duidelijkheid

Edelmoedigheid

Eenheid

Eenvoud

Eerbied

Eergevoel

Eerlijkheid

Enthousiasme

Flexibiliteit

Geduld

Geloof

Geloofwaardigheid

Gemoedsrust

Getrouwheid

Gratie

Hoffelijkheid

Hoop

Idealisme

Inlevingsvermogen

Integriteit

Inzet

Inzicht

Kracht

Lankmoedigheid

Liefde

Loyaliteit

Matigheid

Mededogen

Menselijkheid

Mildheid

Moed

Naastengeliefde

Nadenkendheid

Nederigheid

Nuchterheid

Onafhankelijkheid

Ondernemingszin

Onthechting

Ontzag

Onwankelbaarheid

Openheid

Opgewektheid

Opoffering

Oprechtheid

Optimisme

Ordelijkheid

Passie

Rechtvaardigheid

Reinheid

Respect

Samenwerking

Scherpzinnigheid

Schoonheid

Tact

Tevredenheid

Toewijding

Trouw

Uithoudingsvermogen

Vastberadenheid

Veerkracht

Verantwoordelijkheid

Verdraagzaamheid

Vergevingsgezindheid

Vertrouwen

Verwondering

Voortreffelijkheid

Vreedzaamheid

Vreugde

Vriendelijkheid

Vrijgevigheid

Waardering

Waardigheid

Waarheidsliefde

Wijsheid

Ijver

Zachtmoedigheid

Zekerheid

Zelfbeheersing

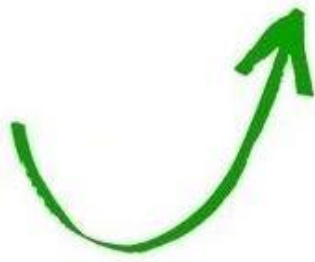
Zelfrespect

Zelfvertrouwen

Zorgzaamheid

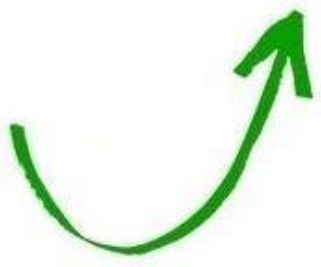
Zuiverheid

Jongerenkwaliteiten



- Ambitieus
- Aandacht
- Alert
- Attent
- Avontuurlijk
- Behendig
- Behulpzaam
- Bescheiden
- Betrouwbaar
- Creatief
- Daadkracht
- Dapper
- Eerlijk
- Enthousiast
- Eenvoudig
- Flexibel
- Fijngevoelig
- Geduldig
- Gedreven
- Gevoelig
- Gezellig
- Gul
- Handig
- Hartstochtelijk
- Helder
- Hulpvaardig
- Humoristisch
- Idealistisch
- Kracht
- Kritisch
- Knap
- Lef
- Lief
- Mooi
- Moedig
- Nuchter
- Nieuwsgierig
- Open
- Optimistisch
- Ontspannen
- Openhartig
- Opgewekt
- Ordelijk
- Precies
- Reëel
- Rechtvaardig
- Relaxed
- Royaal
- Rust
- Soepel
- Serieus
- Slim
- Speels
- Sportief
- Spontaan
- Sterk
- Tactvol
- Tevreden
- Vertrouwen
- Voorzichtig
- Vriendelijk
- Zorgzaam
- Zorgvuldig

modieus	optimistisch	onderhoudend	makkelijk	flexibel
gezellig	traditioneel	kunstzinnig	ondernemend	onverstoorbaar
sportief	serieus	gemotiveerd	internationaal	cool
teampayer	ruimdenkend	leiderstype	energiek	besluitvaardig
vindingrijk	ongedwongen	zachtaardig	klassiek	invloedrijk
vriendelijk	aardig	chic	trendy	aantrekkelijk
ondersteunend	gevoelig	intelligent	creatief	ingetogen
relaxt	ruimdenkend	doelgericht	waaghals	zelfbewust
dynamisch	dramatisch	gedreven	onafhankelijk	zelfverzekerd
betrokken	nederig	vriendelijk	inzichtelijk	impulsief
capabel	dromer	concurrerend	grappig	gul
vrolijk	betrouwbaar	vastberaden	verfijnd	assertief



doorzetter
planmaker
mooimaker
creatieve maker
meetrekker
Ideeënfontein
Momentgenieter
bruggenbouwer
samenbrenger

zinzoeker
stille helper
sfeervoeler
trouwe vriend
kansengever
groepsdier
herkauwer
bezige bij
foutenspeurneus

Ik kies voor mijn
talent



KENNISSPONS



ONTRAFELAAR



DOORZETTER



KANSENGEVER



VERTROUWELING



NIEUWFREAK



MOMENTGENIETER



BRUGGENBOUWER



AANSTEKER



BUIKDENKER



BEWUSTE BEWEGER



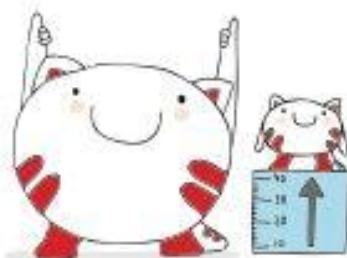
ZICHTBARE PRESTEERDER



HERKAUWER



ROTS



GROEIMOTOR



SAMENBRENGER



WEGER



ONTSTAANSBEGRIJPER



GROEPSDIER



JAZEGGER



TROUWE VRIEND



POSITIVO



PLANMAKER



TOEKOMSTDENKER



BEELDORGANISATOR



IDEEËNFONTEIN



STILLE HELPER



STERKTEARCHITECT



SFEERVOELER



MEETREKKER



BEZIGE BIJ



DOORDENKER



UITBLINKER ALS IK DAT WIL



GRENZENVERLEGGER



FOUTENSPEURNEUS



WOORDKUNSTENAAR



MOOIMAKER

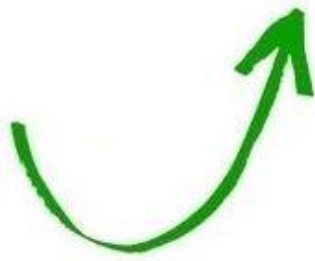


CREATIEVE MAKER

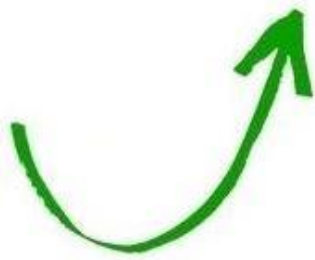


ZINZOEKER

Wat voor bril zet jij op?



Positief Roddelen



Spreek af wie A B en C is.

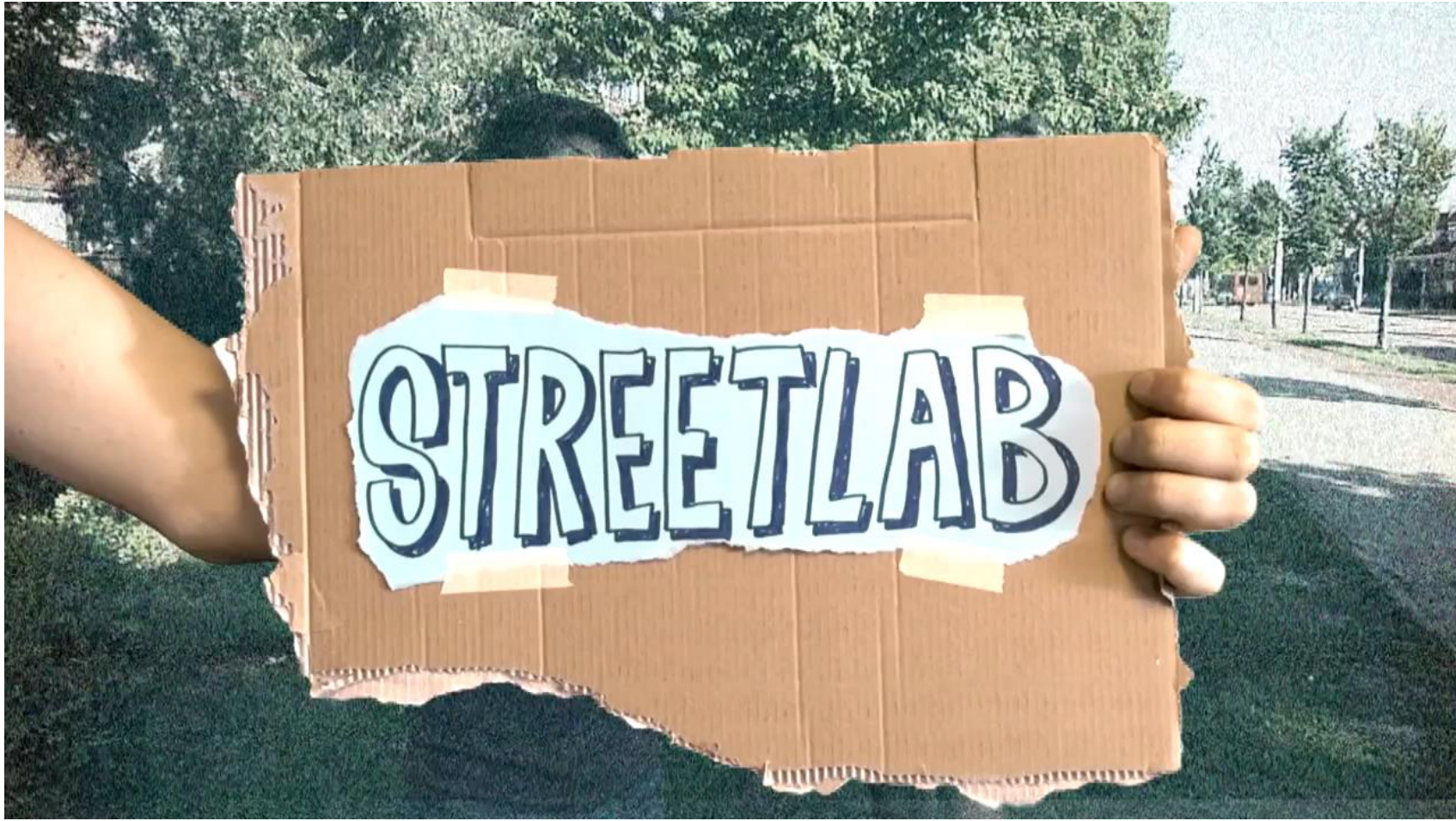
Eerst is A aan de beurt. Deze gaat met haar rug naar de anderen zitten.

Ondertussen roddelen B en C over A, zodat zij het wel kan horen.

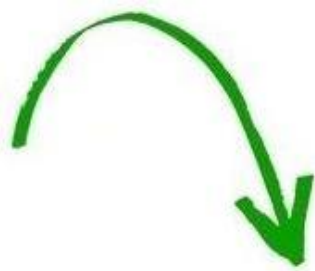
B en C zeggen alleen maar hele positieve dingen over A achter haar rug om.

Hou zelf de tijd in de gaten, na 2 minuten wisselen.

Iedereen komt aan de beurt.



Even wat tegenwicht



BIZARRE KLACHTEN

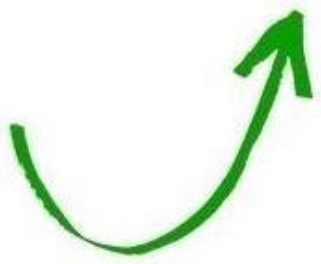
Een greep uit de vreemdste klachten die bij reisbureau Thomas Cook werden ingediend.

- We boekten een excursie naar een waterpark, maar niemand had ons verteld dat we onze eigen badpakken en handdoeken moesten meebrengen.
- Jullie folder toont wit zand, maar het was eerder aan de gele kant.
- Ze zouden topless zonnebaden moeten verbieden op het strand. Mijn man, die gewoon wilde relaxen, vond het een vervelende afleiding.
- Niemand had ons gewaarschuwd dat er vissen in het water zouden zitten.
- Hoewel er volgens de folder een volledig ingerichte keuken was, vonden wij nergens een eiersnijder.
- Er waren daar te veel Spaanse mensen. De receptionist sprak Spaans, het eten was Spaans. Niemand had ons verteld dat er zo veel buitenlanders zouden zijn.
- We moesten buiten wachten op de boot en daar was geen airconditioning.

Moppercursus met 3 personen

Iedereen moet straks 1 minuut MOPPEREN...
iets echt, je mag iets kleins gerust groter
en erger maken.
Denk aan een lastige klas, kopieerapparaat,
collega, hond van de burens etc.





Moppercursus met 3 personen

A, B en C

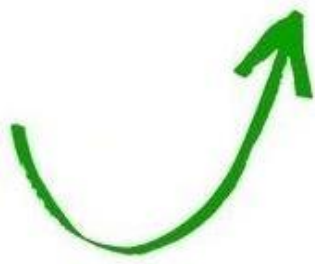
A moet 1 minuut MOPPEREN...

B gaat er 1 minuut tegenin

C moppert juist 1 minuut met A mee, en doet er nog een extra schepje boven op..

Wissel van rol, iedereen moet elke rol minstens 1 x spelen.

Mindset: Een denkstijl?



Ons denken wordt sterk beïnvloed door onze emoties en vice versa

Een denkstijl is deels aangeleerd, en kun je ook weer afleren

Kinderen beginnen al jong met het leren van een denkstijl

TWO MINDSETS

CAROL S. DWECK, Ph.D.

Graphic by
Nigel Holmes

Fixed Mindset
Intelligence is static



Leads to a desire
to look smart
and therefore a
tendency to...



Growth Mindset
Intelligence can be developed

Leads to a desire
to learn and
therefore a
tendency to...

Fixed Mindset
intelligentie staat vast



Leidt tot:
allem willen overkomen,
met als gevolg ...

UITDAGING

vermijden van uitdagingen

HINDERNIS

opgeven bij tegenslag

INSPANNING

inspanning zien als
nuttelos

KRITIEK

negeren van kritiek

SUCCES ANDEREN

zich bedreigd voelen door
het succes van anderen



GEVOLG:
Zij bereiken sneller hun 'top' en
presteren onder hun kunnen.

Growth Mindset
intelligentie is ontwikkelbaar



Leidt tot:
verlangen om te leren,
met als gevolg ...

UITDAGING

omarmen van uitdagingen

HINDERNIS

volhouden bij tegenslag

INSPANNING

inspanning zien als iets dat
er bij hoort

KRITIEK

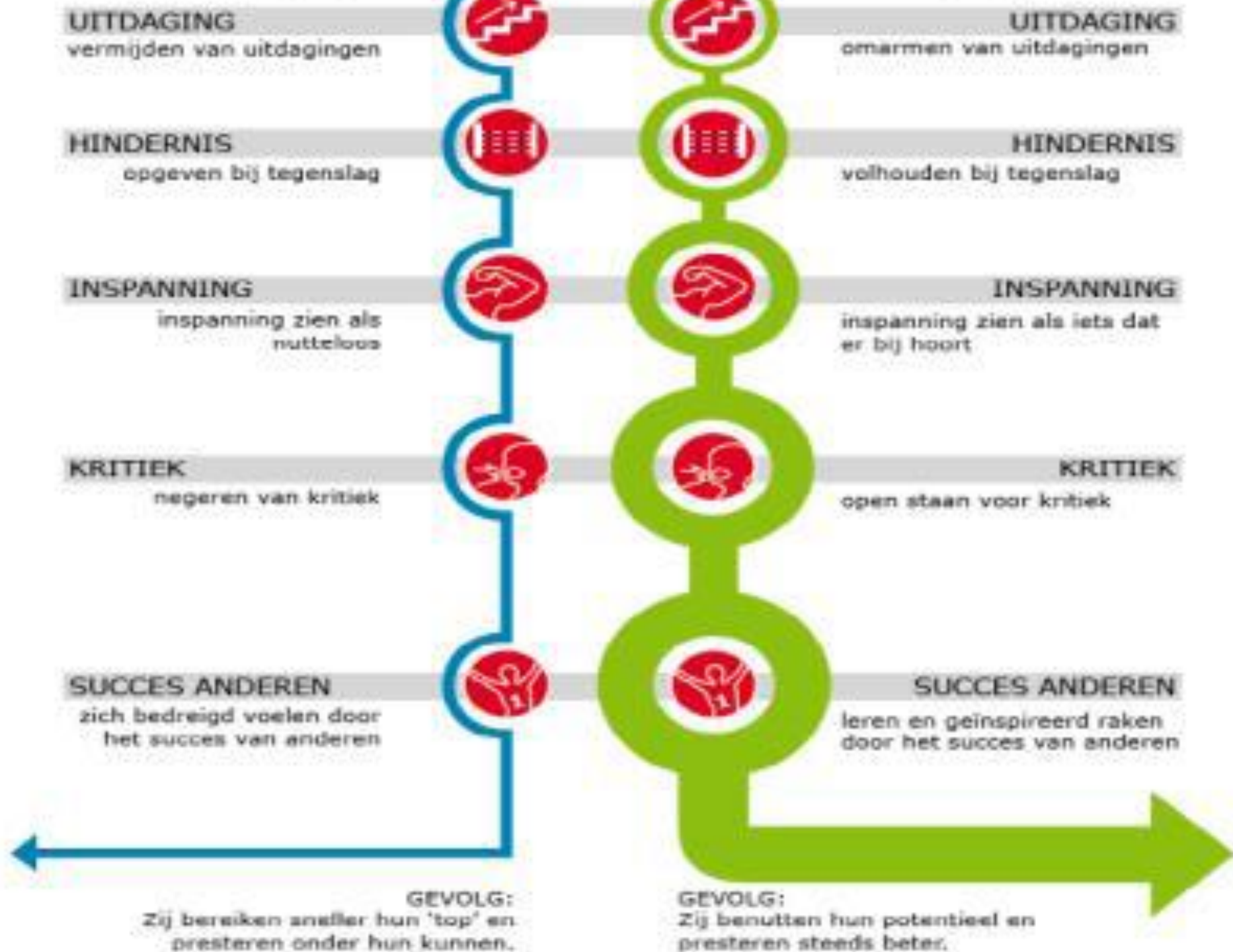
open staan voor kritiek

SUCCES ANDEREN

leren en geïnspireerd raken
door het succes van anderen

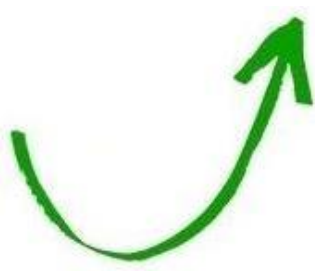


GEVOLG:
Zij benutten hun potentieel en
presteren steeds beter.





Wat beweegt mensen?
Wat motiveert hen?



competentie

iets kunnen

autonomie

iets zelf kunnen beslissen

verbondenheid

ergens bij horen

Deci & Ryan (2000)

MIJN POSITIEVE GEZONDHEID

KIND 8-16 JAAR

- Naar school gaan
- Jezelf kunnen zijn
- Vrije tijd hebben
- Voor jezelf zorgen
- Normaal kunnen zijn
- Beperkingen voelen
- Roken, alcohol en drugs gebruiken*

- Vrienden en vriendinnen
- Erbij horen
- Pesten
- Doen wat je zelf wil*
- Meekomen met anderen*
- Op je eigen manier bijdragen*

www.mijnpositievegezondheid.nl



DAGELIJKS
LEVEN



MEEDOEN



MIJN LICHAAM



LEKKER IN JE
VEL ZITTEN

- Je goed voelen
- Energie hebben
- Gezond eten
- Lekker slapen
- Sporten en bewegen
- Lichamelijke klachten
- Pijn
- Uiterlijk



MIJN GEVOELENS
EN GEDACHTEN

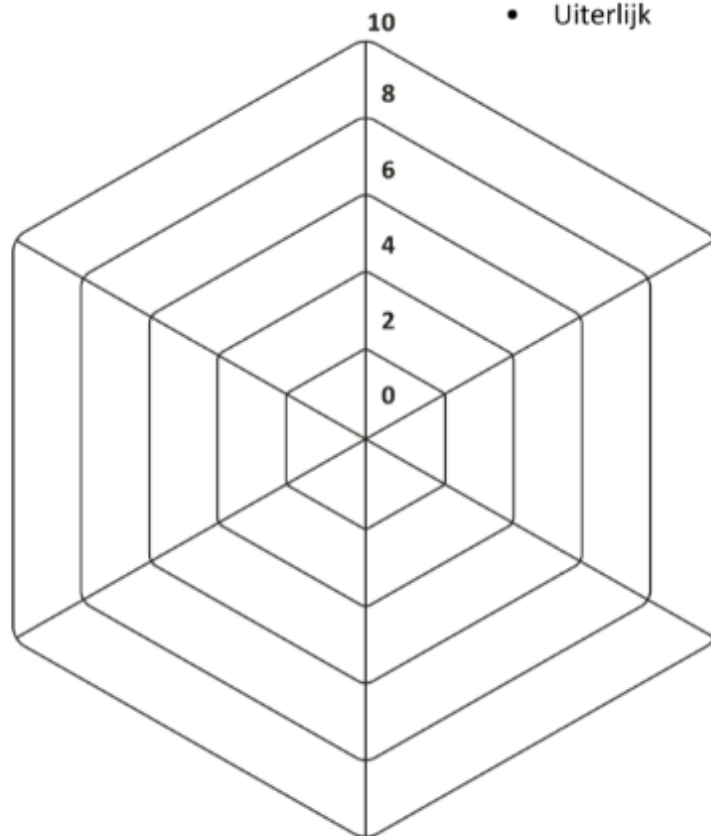
- Omgaan met gevoelens
- Jezelf accepteren
- Je aan kunnen passen
- positief in het leven staan*
- Je grenzen kennen*
- Omgaan met tegenslagen



NU EN LATER

- Kijken naar de toekomst
- Cultuur en geloof
- Doelen en dromen hebben
- Keuzes maken*
- Jezelf kennen*
- Voorbeelden hebben*

- Genieten
- Gelukkig zijn
- Vrolijk zijn
- Fijne omgeving ervaren*
- Zin hebben om dingen te doen*
- Steun en begrip van anderen krijgen*

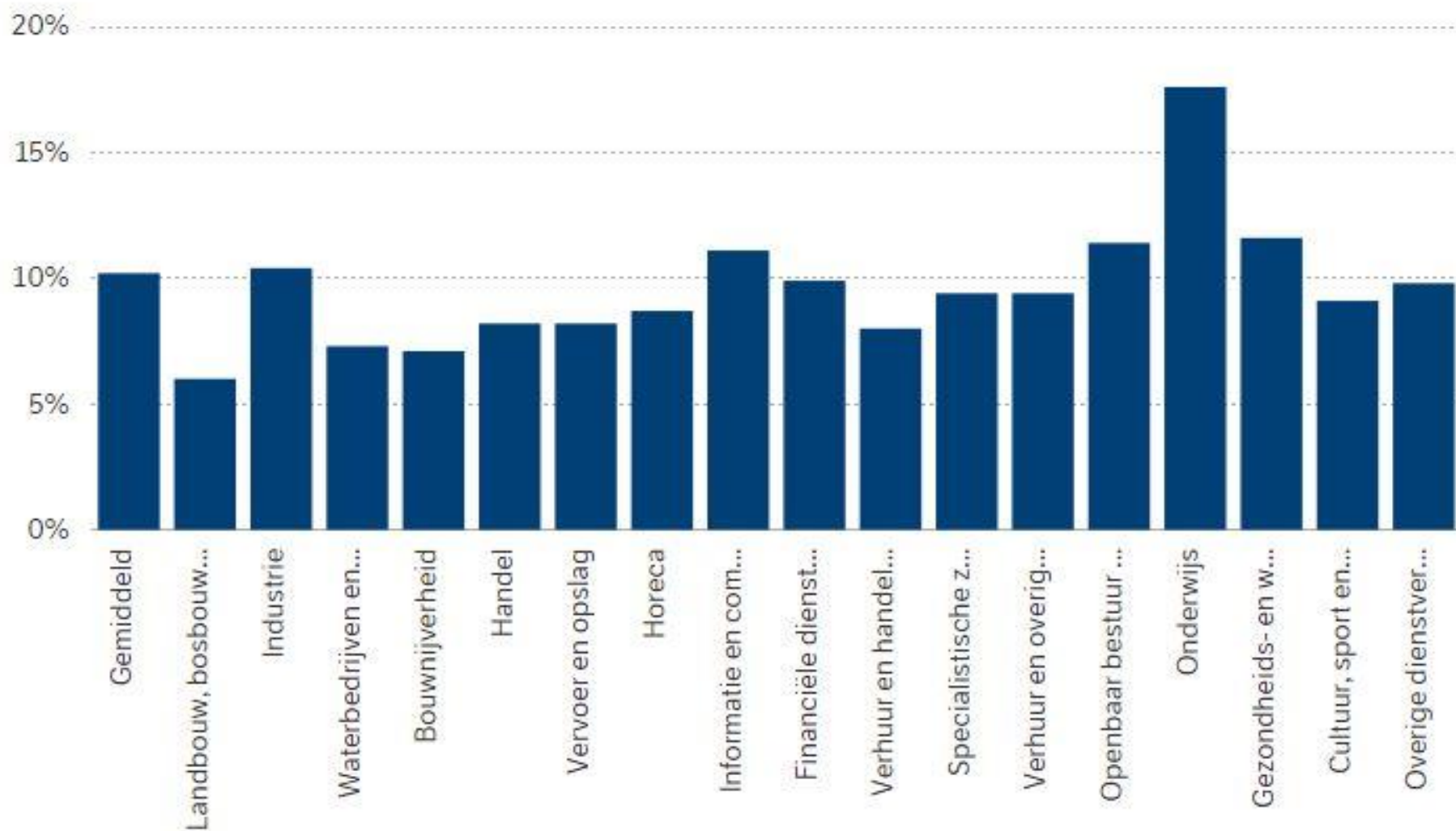


**VAN GELUKKIGE
LERAREN
LEER JE DE
MOOISTE DINGEN**

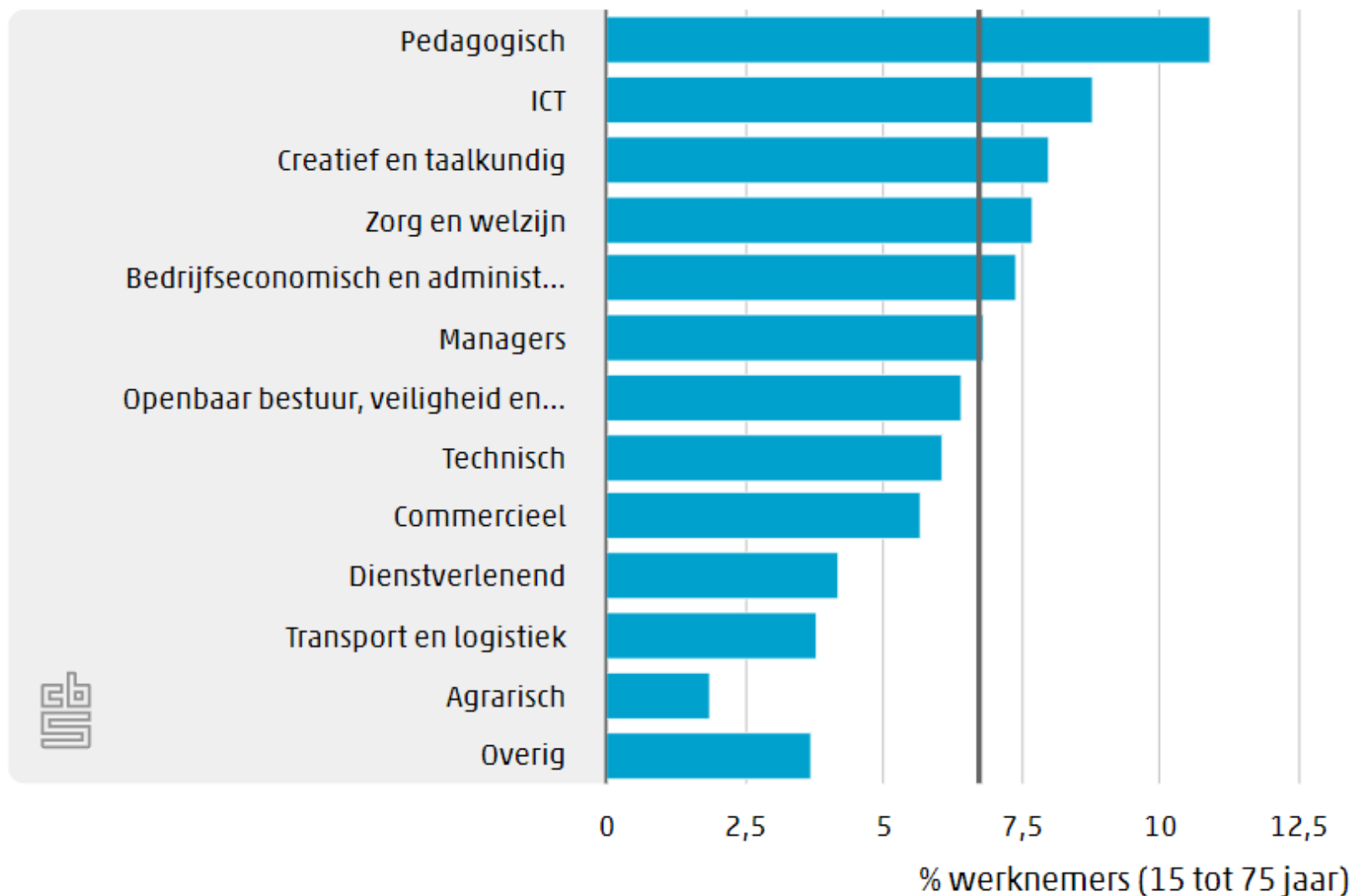
Loesje

Psychosociale arbeidsbelasting werknemers

Vergt veel om met mensen te werken ▾



Werkdruk als belangrijkste reden voor verzuim, beroepsklasse, 2021

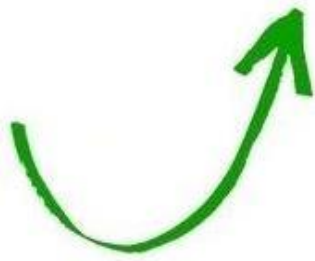


Bron: CBS, TNO (NEA)

WAT MAAKT IEMAND TOT EEN GOEDE DOCENT?

1. Goed kunnen uitleggen (81%)
2. Boeiende, afwisselende lessen (67%)
3. Enthousiasme (50%)
4. Gezag (47%)

EN



Het moet een **mens** zijn;

hij/zij moet:

- naar ons kunnen luisteren
- begrip opbrengen
- rechtvaardig zijn
- humor hebben

Bron: Eenvandaag en 1VJongerenpanel, oktober 2015

THEORIE & PRAKTIJK

LES 1 op de lerarenopleiding: Leer meteen alle namen van je leerlingen uit je hoofd.





aug. 2014 © edith-made-it.nl

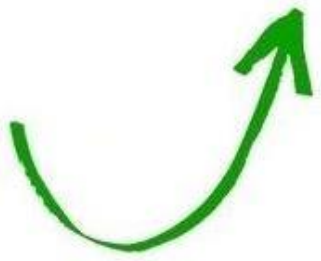
Werk kan worden gezien als:

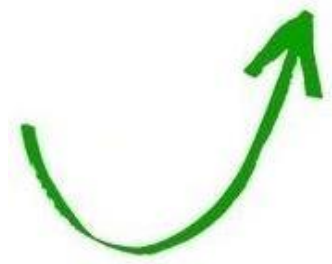
een baan

een carrière

een roeping

Wrzesniewski, et al.(1997)



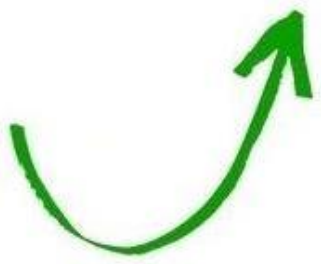


Leraren doen er goed aan om hun eigen welbevinden belangrijk te vinden.

Niet alleen voor zichzelf.

Gelukkige leraren hebben leerlingen die beter presteren (Briner & Dewberry, 2007, Staff well-being is key to school success).

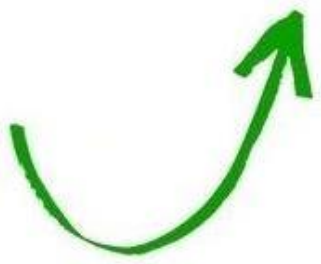
Leraren willen leerlingen gráág helpen met:



- Eigen talenten van de leerlingen ontwikkelen (100%)
- Helpen om goede mensen te worden (68%)
- Gelukkig worden (52%)

(DUO, Fontys, en Van12-18, 2015)

Leraren willen leerlingen gráág helpen met:

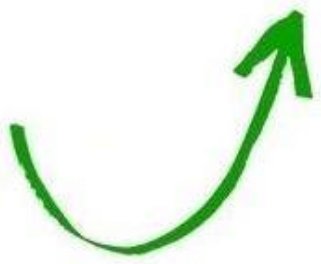


- Eigen talenten van de leerlingen ontwikkelen (100%)
- Helpen om goede mensen te worden (68%)
- Gelukkig worden (52%)

- Goede cijfers halen (37%)
- Goede burgers worden (18%)
- Een goede baan vinden (9%)

(DUO, Fontys, en Van12-18, 2015)

Leraren zijn gelukkig als ze:



- Voldoende autonomie hebben
- Hun leerlingen kunnen helpen
- Goede relaties hebben met hun leerlingen



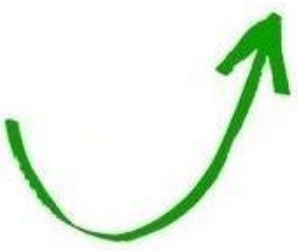
'Gelukkige juf of meester maakt kinderen gelukkig'

Gepubliceerd: 31 maart 2017 14:16

Laatste update: 31 maart 2017 14:16



Heb ik een goede vriend op mijn werk?



De Australische stervensbegeleider Bronnie Ware vroeg terminale patiënten op hun sterfbed: waar heb je spijt van? Ze beschrijft in het boek 'Als ik het leven over mocht doen' de top vijf antwoorden:

- Ik had in mijn leven trouw willen blijven aan mezelf, in plaats van mijn leven te laten leiden door de verwachtingen van anderen
- Ik wilde dat ik minder hard had gewerkt
- Ik wilde dat ik de moed had gehad om mijn gevoelens te uiten
- Ik wilde dat ik meer in contact was gebleven met vrienden
- Ik wilde dat ik mezelf meer had toegestaan om gelukkig te zijn

Other people matter

Natuurlijke selectie heeft een motiveringsstelsel opgeleverd voor dingen die moeilijk te krijgen zijn. Daarom kunnen we hunkeren naar vet en zoet eten, vroeger een zeldzame delicatessen, terwijl we die hunkering ontberen voor groente; daar was genoeg van.

Hetzelfde geldt mogelijk voor sociaal contact: we hebben het nodig, maar we missen die hunkering, omdat we ons hebben ontwikkeld in een omgeving waar er altijd mensen om ons heen waren.

Omdat je niet automatisch verlangt naar sociale verbinding, kun je vergeten hoe belangrijk die simpele contacten voor je zijn. Dat kan een verklaring zijn voor een deel van het ongeluk dat we nu zien.'

Misvatting over geluk: dat je geluk bereikt door jezelf doelen te stellen en die te halen. Het effect van het halen van een diploma, een goed cijfer of een hoog salaris is echt veel minder groot dan we van tevoren denken.

Het ontbreekt ons brein aan motiverende mechanismen om de dingen te doen die ons wél gelukkig maken, zoals het zoeken van betekenisvol contact. Dat is geen onderdeel van onze dagelijkse routine, terwijl dat een veel grotere invloed heeft op ons welzijn.'

De wetenschappelijke inzichten over geluk zijn behoorlijk antikapitalistisch, terwijl onze maatschappij zegt: niet gelukkig? Koop iets.

De correlatie van spullen met geluk is een negatief verband: hoe materialistischer we zijn, hoe minder gelukkig.

Een van de redenen waarom spullen je niet zo gelukkig maken als je denkt, noemen we hedonistische adaptatie (= je went er snel aan). De eerste week voelt een nieuwe auto nog echt nieuw, maar na één of twee maanden is het gewoon een auto. Onderzoekers suggereren dat mensen die meer geld uitgeven aan ervaringen dan aan spullen gelukkiger zijn dan mensen die geld vooral uitgeven aan materiele zaken.

We Can Do It!

