

# 17. Vergroot als team je werkplezier en veerkracht!

Jessica van der Aar



## Teamkracht in de SWPBS-school: Praktische tips voor veerkracht en geloof in het team

**\*\*Begin met een gezamenlijke visie\*\***

- Formuleer als team wat jullie onder een positieve leer- en gedragsomgeving verstaan.

**\*\*Gebruik teamdata\*\***

- Analyseer gedrags- en leerdata samen, bespreek patronen en vier successen.

**\*\*Koppel teamkracht aan SWPBS\*\***

- Benoem teamafspraken expliciet binnen de 3-lagenstructuur van SWPBS.

**\*\*Creëer ruimte voor reflectie\*\***

- Plan vaste momenten waarin teamleden successen en obstakels delen.

**\*\*Ondersteun met leiderschap\*\***

- Schoolleiding versterkt teamkracht door erkenning, vertrouwen en gezamenlijke besluitvorming.

**\*\*Zorg voor continuïteit\*\***

- Houd teamkracht levend door jaarlijks terug te koppelen, meten en vieren.



# Kenmerken werknemers in veerkrachtige teams:

Helpen elkaar excelleren

Delen wat ze waarderen: complimenten geven!

Zijn bereid negatieve feedback te geven èn te ontvangen

Luisteren naar raad van collega's

Hebben plezier en gebruiken humor op het werk

Coachen collega's die het moeilijk hebben

Gaan steeds weer samen op zoek naar oplossingen

Zijn niet te beroerd om hun mening bij te stellen

Gaan conflicten niet uit de weg, maar gebruiken ze voor diepere dialoog

Stellen andere leden in staat om creatief en succesvol te zijn

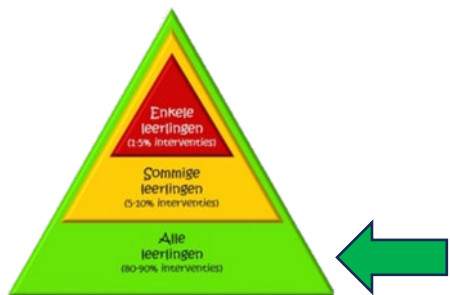
Zijn bescheiden genoeg om van elkaar te leren



**Veerkracht** is het proces waarin iemand zich op een positieve manier aanpast aan stress of **tegenslag** die hem of haar potentieel uit evenwicht brengt, en waardoor het functioneren en het mentale welbevinden **behouden** of **herwonnen** wordt. Dit proces komt tot stand door op een effectieve manier **persoonlijke hulpbronnen** en **hulpbronnen uit de omgeving** te mobiliseren (Soyez et al., 2023).



Positieve gezondheid



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



**GELUKSDRIEHOEK** VLAAMS INSTITUUT **GEZOND LEVEN**

# Jezelf kunnen zijn



- Wat vind je belangrijk?
- Waar ben je trots op?
- Wat wil je (nog) bereiken? Wat motiveert jou?





# Op je 100<sup>e</sup> verjaardag...



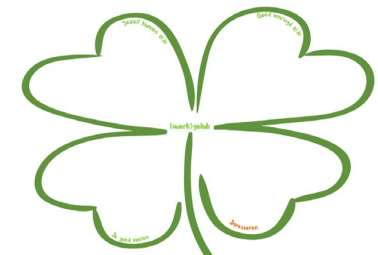
1. Wat zou je willen dat ze vertellen op jouw 100<sup>e</sup> verjaardag?

*Schrijf dit op het klavertje vier*

2. Geef dit nu aan jouw buur en laat deze zinnen voorlezen, *Hoe klinkt het als iemand je dit vertelt? Wat is voor jou het belangrijkste?*

3. Wat zou één actie zijn om komende tijd meer aandacht te hebben voor wat jij belangrijk vindt in je werk?

*Schrijf dit op het klavertje vier*



# Je goed voelen



- a. Gedachten kunnen loslaten
- b. Lief voor jezelf zijn (niet te streng)
- c. Energie tanken

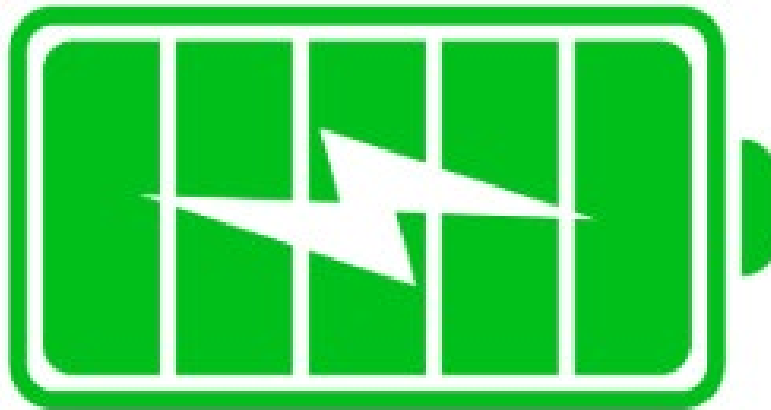


# Bingo energiegevers



## Energieke bingovakjes

Maak groepjes van 3.



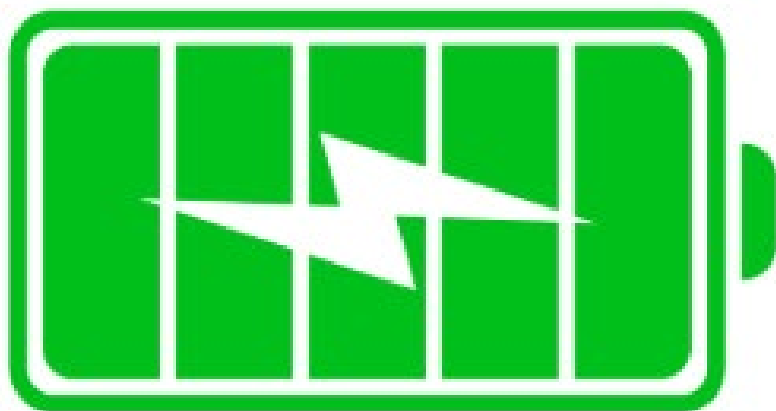
Brainstorm over 9 dingen:

- ... waarin je geïnteresseerd bent;
- ... waar je nieuwsgierig naar bent;
- ... die je energie geven.

Bespreek dit zachtjes in je groepje  
(laat anderen dit niet horen)

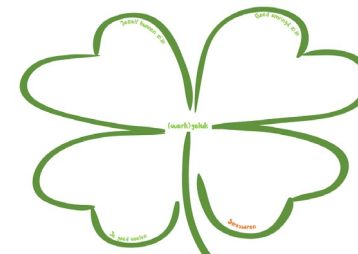
Schrijf ze op en maak samen 1  
bingoblad vol

# Bingo energiegevers



Schrijf op jouw klavertje vier je top 3 energiegevers

Welke kan je binnenkort weer eens doen? Onderstreep deze.



# Goed omringd zijn

a. Steun vinden bij elkaar

b. Iets betekenen voor een ander

c. Positief naar elkaar kijken



Goed omringd zijn

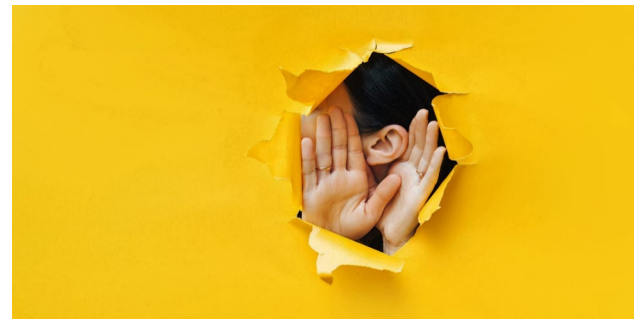


# Steunfiguren



Wie zijn jouw cheerleaders /  
steunpilaren / helpende  
handen / luisterende oren/  
rosten in de branding?

Hoe kun je deze steunfiguren  
inschakelen?



... je ziek voelt

... wilt praten over je toekomst

... een moeilijke keuze moet maken

... je schuldig voelt

... geschrokken bent

... boos bent op anderen

.....praktische hulp nodig hebt

## Naar wie ga je toe als je ...

... iets leuks  
wilt gaan doen

... je rot voelt

... hulp nodig hebt bij je werk

... niet weet hoe je een ruzie  
moet oplossen

... band lek is/ auto kapot is

... heel goed nieuws hebt

...je een praatje wil maken

.....je schaamt

...vragen hebt over de opvoeding van je kinderen

..... wil zeuren/ klagen over wat er mis loopt

.....lol wil maken

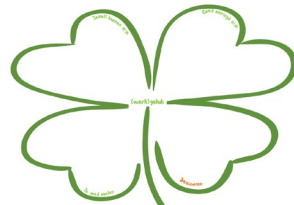
..... je een knuffel/fysiek contact wil

.... een zware werkdag hebt gehad

.... ontlasting van taken nodig hebt

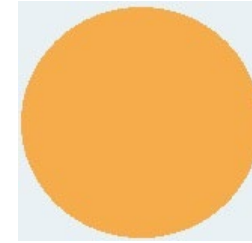
.....je onzeker voelt

....wil dat iemand met je meedenkt/even luistert



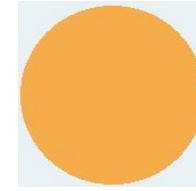
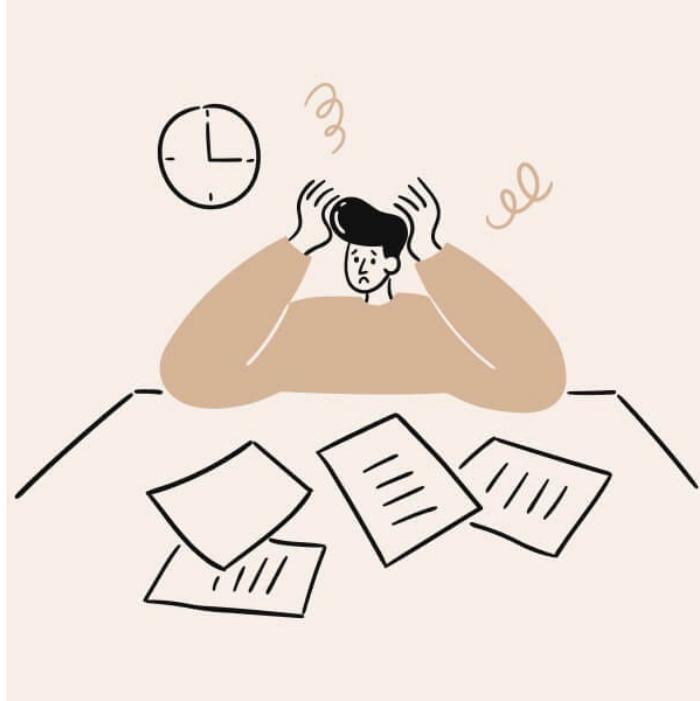
***Schrijf de voor jou belangrijke mensen op het klavertje vier. Hoe schakel je hen in?***

# Soms ben je uit balans en dat is oké!



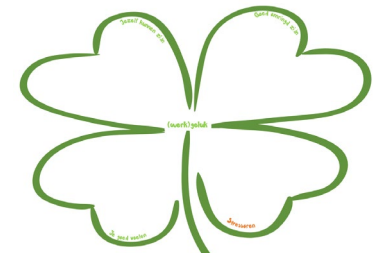
- a. Emotie en stressregulatie
- b. Flexibiliteit
- c. Omgaan met tegenslagen

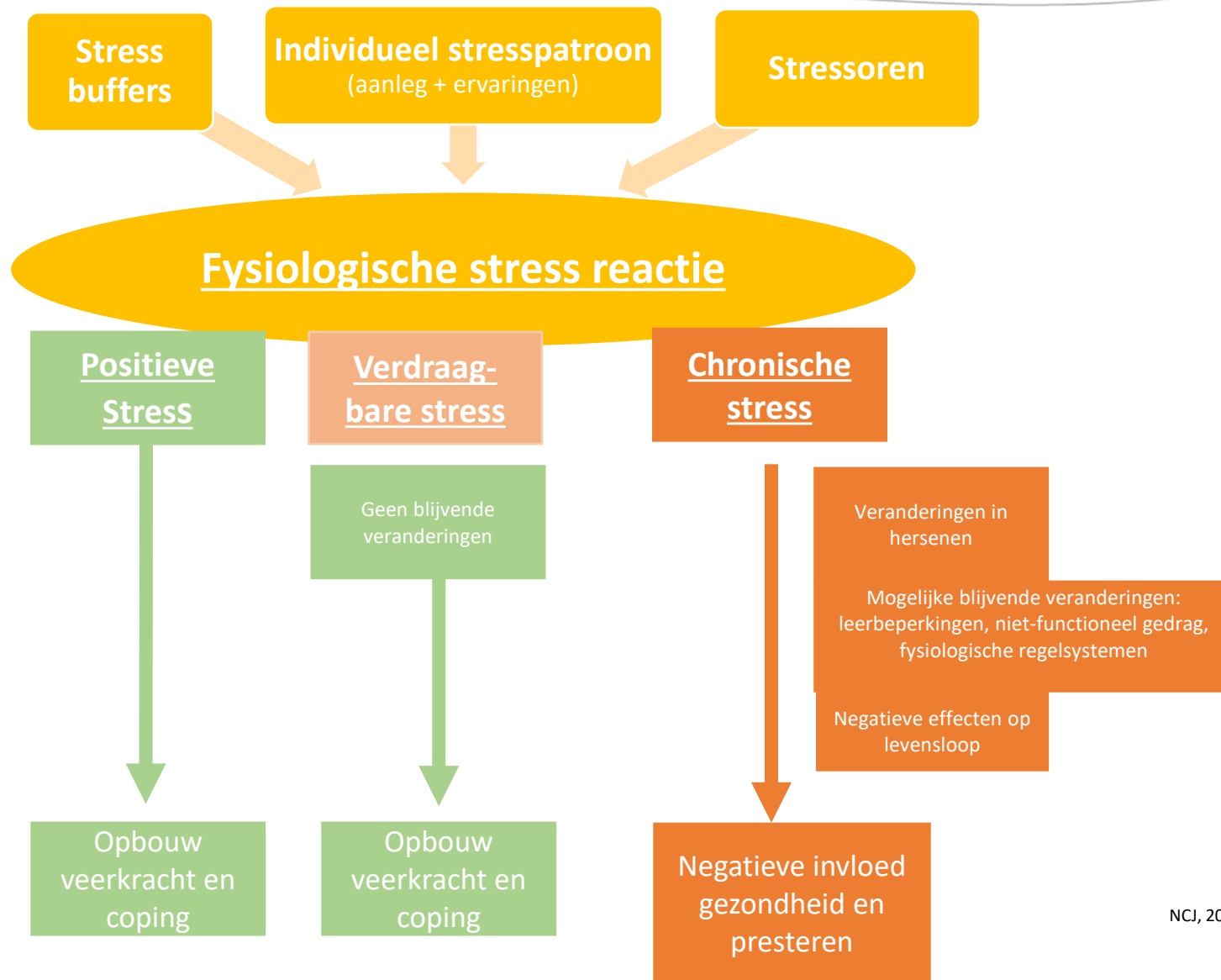




Wat zijn jouw meest  
voorkomende stress  
veroorzakers?

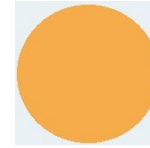
*Schrijf je top 3 op je  
klavertje vier*






NCJ, 2019

# Emotie- en stressregulatie



	<p>➤ <b>B</b>elief: steun aan het geloof, zingeving, hoop</p> <p>Bidden, heilige boeken lezen, zingen</p>
	<p>➤ <b>A</b>ffect: emoties ervaren en dit uiten</p> <p>Huilen / boos te worden en dit delen met anderen</p>
	<p>➤ <b>S</b>ocial: nabijheid van / contact met anderen</p> <p>Anderen opzoeken, wandelen, samen stil zijn.</p>
	<p>➤ <b>I</b>magination: creativiteit, fantasie of humor</p> <p>Verhalen vertellen, grappen maken, een serie kijken</p>
	<p>➤ <b>C</b>ognition: zoeken naar informatie</p> <p>gaan organiseren om zo weer overzicht te krijgen</p>
	<p>➤ <b>P</b>hysiology: lichamelijk bezig zijn</p> <p>Sporten, hard werken, uit eten of veel slapen</p>

Visser & Bloemberg, 2022

## Hoe reguleer jij jezelf?

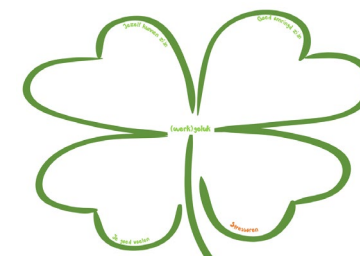


### Wissel uit met je buur:

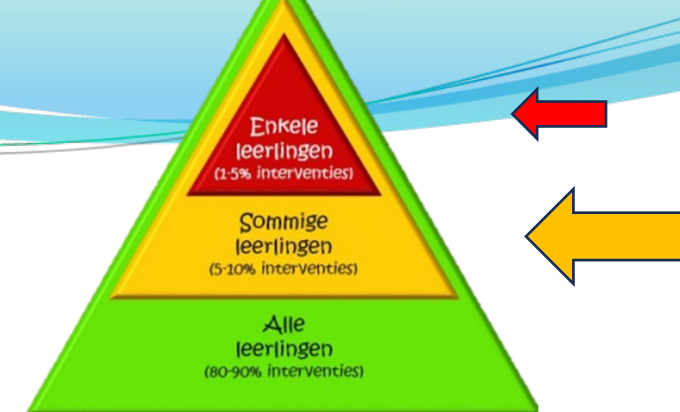
... wat doe jij in een stressvolle situatie?

... wat doe je nooit, maar is de moeite waard om te proberen?

*Schrijf je antwoorden op het klavertje vier*



# Gericht werken aan leerdoelen



## HAPPY SNACKS VOOR SCHOOLTEAMS

🍌 creatief
🍌 beleven
🍌 reflectie

WERKVORM	DOEL	KORTE OMSCHRIJVING	PAGINA	AARD
<b>JEZELF KUNNEN ZIJN</b>				
We ontdekken wat iedereen belangrijk vindt				
· Start To Talk	verbinding	Je leert je collega's beter kennen	7	🍌
We gaan voor onze doelen				
· Menselijk wenselijk	rust	Reflecteren op je eigen professionele wensen en doelen + nadenken over concrete stappen	9	🍌
· Hello vision board	energie	Je doelen opstellen en visualiseren	11	🍌
<b>GOED OMRINGD ZIJN</b>				
We vinden steun bij elkaar				
· Bla bla bla	verbinding	Je emoties uiten in een compleet verzonnen taal	13	🍌
· Complimentenronde	verbinding	Een compliment geven aan een collega	15	🍌
· Krachtige flexibiliteit	energie	Individuele weerbaarheid verhogen, om zowel assertief als flexibel te kunnen zijn	17	🍌
We betekenen iets voor anderen				
· RAK, jij bent 'm!	verbinding	Random Acts of Kindness	19	🍌🍌

Jezelf kunnen zijn



We ontdekken wat iedereen belangrijk vindt



We geloven in onszelf



We gaan voor onze doelen

Goed omringd zijn



We vinden steun bij elkaar



We betekenen iets voor anderen



We kijken positief naar elkaar

Je goed voelen



We kunnen loslaten



We zijn lief voor onszelf



We tanken energie



GELUKSDRIEHOEK GEZOND LEVEN

Omgaan met moeilijke momenten



We pakken ook het moeilijke aan



We durven te mislukken



We zijn vindingrijk



# Bingo Veerkracht Challenge



Schrijf drie dingen op waar je dankbaar voor bent.

Doe een bewegende ontspannings-oefening voor 5 minuten.

Probeer een copingstrategie uit die je niet vaak inzet.

Probeer iets nieuws buiten je comfortzone.

Kijk naar komende week: welke stressoren kan je tegenkomen? Welke helpende gedachte kan je inzetten?

Wie is jou tot steun? Vraag hulp bij een moeilijke taak.

Doe een ademhalings-oefening.

Doe iets liefs voor iemand anders.

Plan een moment om energie 'bij te tanken' op jouw favoriete manier.

Reflecteer op een recente tegenslag en noteer de les die je hebt geleerd.

Kies een doel voor de komende maand en deel die met iemand.

Schrijf op wanneer je voor het laatst trots was op jezelf en waarom.

## (Coping) strategieën verbreden

Welke coping strategieën zijn er binnen jouw team?  
Waar moeten we ruimte voor geven of met elkaar uitbreiden?  
Doe de challenge!

# Rust en gedachten kunnen loslaten

Mindfulness oefeningen kunnen helpen om te focussen in het hier en nu en je niet te laten meeslepen in je eigen gedachtestroom.

- 5 NOEM 5 DINGEN DIE JE KUNT ZIEN 
- 4 NOEM 4 DINGEN DIE JE KUNT VOELEN 
- 3 NOEM 3 DINGEN DIE JE KUNT HOREN 
- 2 NOEM 2 DINGEN DIE JE KUNT RUIKEN 
- 1 NOEM 1 DING DAT JE KUNT PROEVEN 

# Regulatie opdrachten voor in de klas

## HOE VOEL JIJ JE VANDAAG?

<b>HOOG ENERGIE NIVEAU</b>	Woedend	In paniek	Gestrest	Zenuwachtig	Geschokt	Verrast	Vrolijk	Feeststemming	Opgewonden	In extase
	Pissig	Driftig	Gefrustreerd	Gespannen	Verbijsterd	Hyper	Opgewekt	Gemotiveerd	Geïnspireerd	Verrukt
	Verbolgen	Bang	Boos	Nerveus	Rusteloos	Opgeladen	Levendig	Opgetogen	Optimistisch	Enthousiast
	Angstig	Ongerust	Zorgelijk	Geïrriteerd	Geërgerd	Verheugd	Gefocust	Blij	Trots	Ontroerd
	Afkerig	Onrustig	Bezorgd	Ongemakkelijk	Geraakt	Monter	Vreugdevol	Hoopvol	Speels	Gelukkig
<b>LAAG ENERGIE NIVEAU</b>	Walgend	Somber	Teleurgesteld	Triest	Apatisch	Op je gemak	Meegaand	Content	Liefdevol	Vervuld
	Pessimistisch	Chagrijnig	Ontmoedigd	Verdrietig	Verveeld	Kalm	Veilig	Tevreden	Dankbaar	Bewogen
	Vervreemd	Elendig	Eenzaam	Verslagen	Moe	Ontspannen	Meditatief	Rustig	Cezegend	In evenwicht
	Moedeloos	Depressief	Nors	Uitgeput	Afgemat	Mild	Bedachtzaam	Vredig	Op mijn gemak	Zorgeloos
	Wanhopig	Hopeloos	Troosteloos	Opgebrand	Leeggezogen	Slaperig	Voldaan	Kalm	Knus/behaaglijk	Sereen
<b>NEGATIEVE LADING</b>					<b>POSITIEVE LADING</b>					

Denk aan iets leuks <i>Doen</i>	Haal 10 keer diep adem <i>Even de tijd nemen</i>	Ik kan het! <i>Helpende gedachten</i>
Span af je spieren even aan. Tel tot 3. Ontspan ze daarna weer. <i>Doen</i>	Tel tot 100 <i>Even de tijd nemen</i>	Ik vertrouw erop dat het steeds beter gaat <i>Helpende gedachten</i>
Kijk naar een plaatje dat jou energie geeft <i>Doen</i>	Ga naar de wc <i>Even de tijd nemen</i>	De juf/meester weet dat ik mijn best doe <i>Helpende gedachten</i>
Ga een opdracht doen die op dit moment wel lukt <i>Doen</i>	Ga even in de time zitten <i>Even de tijd nemen</i>	Ik mag om hulp vragen <i>Helpende gedachten</i>
Doe een ontspanningsoefening- let bijvoorbeeld 2 minuten op je ademhaling <i>Doen</i>	Luister naar de geluiden om je heen, wat hoor je? <i>Even de tijd nemen</i>	Ik ga het proberen, ik hoef niet meteen iets te kunnen <i>Helpende gedachten</i>
Lees een stripverhaaltje (pauze) <i>Doen</i>	Tel terug of verder van je lievelingsgetal tot ... <i>Even de tijd nemen</i>	Als ik rustig blijf, dan lukt het beter <i>Helpende gedachten</i>
Doe iets wat je leuk vindt (wat in de klas mag) <i>Doen</i>	Doe je ogen 30 tellen dicht <i>Even de tijd nemen</i>	Ik ben ik en er is er maar één van <i>Helpende gedachten</i>

# Inspiratie materiaal

- [www.gezondleven.be](http://www.gezondleven.be)-> geluksdriehoek en happy snacks voor leerlingen en leerkrachten
- <https://www.traumasensitiefonderwijs.com/lesmodule-wat-je-meemaakt/primair-onderwijs-versie/>-> module voor veerkracht vergoten van leerlingen volgend op traumasensitief onderwijs
- <https://veerkrachtelementen.augeo.nl/veerkrachtelementen/inleiding> -> module veerkracht van Augeo voor leerlingen die ingrijpende gebeurtenissen hebben meegemaakt
- <https://www.trimbos.nl/kennisbank/af2147-inspiratiekaart-welbevinden-primair-onderwijs/> -> Trimbos inspiratiekaarten PO & VO
- <https://hub.fontys.nl/Content/Werkboek-Versterk-je-veerkracht-1.htm> -> werkboek voor VO/ studenten op basis van ACT

# Bedankt voor jullie aandacht!



Met jouw ingevulde klavertje vier heb je een start voor jouw eigen veerkracht plan.

Zet hem op!