Fit voor de klas
Werken aan weerbaarheid en balans
10 handvatten, oefeningen en reflecties

Je staat dagelijks klaar voor je leerlingen, collega's en de school. Maar wat als je merkt dat je energie vaker opraakt dan terugstroomt? Wanneer werkdruk zich opstapelt, spanningen sluimeren en kleine irritaties sneller binnenkomen? In het onderwijs geef je veel van jezelf – en juist daarom is het essentieel om regelmatig stil te staan bij je eigen vitaliteit. Hoe blijf je fit voor de klas? Deze reeks van 10 oefeningen en reflecties helpt je om weer helder te voelen waar je voor staat, veerkracht op te bouwen en met meer balans en stevigheid je werk te doen. Niet door harder te werken, maar door bewuster te zijn van wie je bent, wat je nodig hebt en waar jouw kracht ligt. Een praktische gids voor onderwijsprofessionals die leiderschap van binnenuit willen versterken.

1. Verhelder je intentie – Leiderschap begint van binnenuit
Oefening:
Schrijf een korte persoonlijke missie: "Wat wil ik wezenlijk bijdragen aan het leven van leerlingen, collega's en/of de school als geheel?"

Reflectie:
- Waar voel ik me het meest energiek en betrokken bij wat ik doe?
- Wanneer voelde ik me écht in mijn kracht als professional?

2. Gebruik je innerlijke stem – Taal beïnvloedt beleving
Oefening: Let een week lang op je innerlijke dialoog. Schrijf drie zinnen op die je vaak tegen jezelf zegt. Herschrijf ze in krachtige, positieve formuleringen.

Reflectie:
- Hoe beïnvloedt mijn taalgebruik mijn stemming en gedrag?
- Wat verandert er als ik mezelf andere woorden aanreik?

3. Herken je patronen – Wat draag je (onbewust) mee?
Oefening: Teken een 'onderwijsfamilie-opstelling': wie hebben jou gevormd als professional? Denk aan mentoren, ouders, leraren. Wat neem je van hen over?

Reflectie:
- Welke overtuigingen over werk en leiderschap heb ik overgenomen?
- Welke wil ik behouden, welke loslaten?

4. Stap in de ander – Versterk relationeel leiderschap
Oefening: Doe een 'positie-wissel' gesprek. Denk terug aan een recente lastige interactie. Beantwoord:
- Wat voelde/bedoelde ik?
- Wat voelde/bedoelde de ander (in zijn/haar schoenen)?
- Wat zegt een neutrale observator?

Reflectie:
- Hoe beïnvloeden mijn aannames het contact met collega's of ouders?
- Wat verandert er als ik met meer nieuwsgierigheid luister?

5. Vier het goede – Richt je op wat werkt
Oefening: Houd drie weken lang een 'krachtboekje' bij: noteer elke dag één situatie waarin je verschil hebt gemaakt. Klein of groot.

Reflectie:
- Wat zeggen deze momenten over mijn waarden en kracht?
- Hoe kan ik daar meer ruimte aan geven in mijn dagelijks werk?

6. Gebruik je 'ankers' – Breng jezelf in je kracht
Oefening: Herinner je een moment van kracht of flow. Sluit je ogen, herbeleef het met al je zintuigen en raak een plek op je hand aan terwijl je het gevoel oproept. Gebruik dit anker bewust in spannende situaties.

Reflectie:
- Wanneer voel ik me op m'n sterkst?
- Hoe kan ik dat gevoel vaker oproepen in mijn werk?

7. Verken je plek in het systeem – Jij hoort erbij
Oefening: Ga letterlijk staan op verschillende plekken in het schoolgebouw. Stel op elke plek de vraag: "Wat is mijn plek hier?" Noteer wat je lichaam en gevoel je vertellen.

Reflectie:
- Waar voel ik me gezien, gewaardeerd, vrij?
- Waar verlies ik energie, en waarom?

8. Toekomstgesprek met jezelf – Visualiseer je ontwikkeling
Oefening: Schrijf een brief aan jezelf over drie jaar waarin je beschrijft wat je hebt geleerd, ontwikkeld en gerealiseerd in het onderwijs.

Reflectie:
- Wat vraagt deze toekomstversie van mij vandaag?
- Welke eerste stap kan ik nu al zetten?

9. Oefen met 'niet-weten' – Laat controle los
Oefening: Neem een vraagstuk in je team of klas en oefen bewust met vertragen. Stel geen oplossingen voor, maar alleen open vragen, zoals "Wat willen we hier samen van maken?" en "Wat is er nog niet gezegd, maar wel voelbaar?"

Reflectie:
- Hoe voel ik me als ik niet direct 'de oplossing' hoef te weten?
- Wat levert ruimte laten op voor anderen?

10. De kernkwaliteiten-slinger – Van kracht naar valkuil en groei
Oefening: Kies één van je kernkwaliteiten (bijv. betrokkenheid). Benoem de valkuil, uitdaging en allergie die erbij horen. Bijvoorbeeld: Kwaliteit: Betrokken → Valkuil: Bemoeizucht → Uitdaging: Grenzen bewaken → Allergie: Onverschilligheid.

Reflectie:
- Waar trap ik in mijn valkuil?
- Hoe kan ik mijn kracht bewust en met mate inzetten?

Jouw werkgeluk in goede banen!