

“Blij(vend) in je kracht als leerkracht”

over *veerkracht* bij leerkrachten, dat gebracht kan worden als vormingsmoment, workshop, lezing, infomoment of pedagogische studiedag.

Waarom?

Onderzoek liegt er niet om: 44,2% van de Vlaamse leerkrachten loopt ernstig risico op een burnout. 13,5% heeft een burnout en maar liefst 50% van de nieuwe leerkrachten laat binnen de 5 jaar het ambt voor wat het is en gaat een andere richting uit... ¼ van de leerlingen kampt met psychische problemen

Als erkend loopbaancentrum heeft Itineris de laatste jaren verschillende leerkrachten begeleid, elk met hun eigen loopbaanvraagstuk:

- ✓ “Hoe omgaan met verschillen in engagement?”
- ✓ “Hoe stel ik grenzen? Hoe stel ik me assertief op zonder uit de groep gesloten te worden?”
- ✓ “Hoe omgaan met agressie vanuit de kinderen?”
- ✓ “Hoe de werkdruk hanteren (klas versus projecten en andere engagementen/verplichtingen)”
- ✓ “Hoe omgaan met een conflictsituatie?”
- ✓ “Hoe omgaan met psychische problemen bij leerlingen?”
- ✓ “Hoe beter beter inspelen op alle leerstijlen bij leerlingen?”
- ✓ ...

Een enkeling werd geïntereerd naar een andere job. Meerdere leerkrachten werden begeleid bij hun reïntegratie na een langdurige ziekte of burnout. Tevens begeleidden we teambuildings en bemiddelingen en hebben we schooldirecties of leerkrachten individueel gecoacht om sterker in het werk te staan.

In 2018 besloten we met onze 10 loopbaancoaches de hoofden bij mekaar te steken en modules uit te werken op organisatieniveau. Een aparte **module voor leerkrachten** is daar één van. Doelstelling is om leerkrachten te wapenen tegen de negatieve effecten van langdurige stress en burnout te voorkómen.

Om deze module kracht bij te zetten, zinvol uit te breiden naar een volledige dag (met het oog op pedagogische studiedagen) én aan gehoorde noden tegemoet te komen, gingen we een samenwerking aan met *Silke Alexandre*. Zij heeft als dramatherapeute en gedragswetenschapper vanuit een andere invalshoek reeds veel met jongeren en scholen gewerkt. Met drama- en muzieklessen zet zij leerlingen op een heel andere manier aan het denken. Met de Te Gek-bus maakt zij vaak psychische problemen in klassen bespreekbaar. We weten uit ervaring dat er een behoefte is bij leerkrachten aan manieren om om te gaan met psychische problemen van leerlingen.

Ons aanbod concreet? Een studiedag/reflectiemoment met volgende opbouw:

Dagdeel 1 (Carine Drijkoningen, Itineris):

De voormiddag is opgebouwd aan de hand van een real-life bevraging waarin de deelnemers via hun gsm telkens hun stem uitbrengen en de resultaten direct geprojecteerd en besproken worden. Het gaat hierbij over het welzijn van de leerkrachten waarbij volgende thema's op een interactieve manier en doorspekt met voorbeelden en tips aan bod komen:

- Zelfzorg, ontspanning en zelfreflectie
- Uitwisseling van energievreters en energiegevers
- De mate waarin zij stress ervaren
- Inzicht in de hersenwerking bij stress en burnout
- Anti-pieker tips
- Het leren richten van aandacht
- Mythes inzake slaap en tips voor een gezonde nachtrust
- Perfectionisme
- Gezond eten en bewegen
- Keuzes in tijdsbesteding
- Loopbaanbegeleiding als mogelijk hulpmiddel ter ondersteuning

Dagdeel 2 (Silke Alexandre, Wildemonie):

Silke geeft verder tips om aan en veerkrachtige school te werken door stil te staan bij het aanbieden van lessen, die zo goed mogelijk blijven hangen, bij zoveel mogelijk leerlingen.

In dit deel van onze studiedag overloopt zij met jullie welke fouten het meest gemaakt worden wanneer scholen in aanraking komen met kinderen die het psychisch moeilijk hebben. Daarnaast staat ze stil bij wat deze jongeren nodig hebben en welke rol de school hierin kan spelen.

O.a. de volgende vragen komen aan bod:

- Hoe kunnen leerkrachten deze jongeren ondersteunen?
- Hoe kan de school op één lijn staan met de ouders?
- Hoe kunnen jullie een sterk beleid opbouwen?

Jullie krijgen een mix van snel toepasbare tips en tools die een nieuw beleid kunnen funderen.

Daarnaast maken de leerkrachten kennis met een aantal technieken om de leerlingen alerter in de klas te laten zitten en om hen de leerstof beter te laten absorberen. Elke leerling heeft zijn eigen manier om informatie te verwerken. Aan de hand van praktische voorbeelden gaan we op zoek naar nieuwe methoden om de lessen met nieuwe inspiratie en energie aan te bieden.



Voor meer info of een voorstel op maat van uw behoeften, neem gerust vrijblijvend contact op.

Voor referenties en achtergrondinfo over wie we zijn, verwijzen we graag naar onze websites

www.itineris-advies.be

www.wildemonie.be

De voorbije jaren mochten we ondermeer werken voor het Stedelijk Onderwijs Antwerpen, de Viejool Eksel, de Puzzel Kleine Brogel, de Step Beringen, Sint Augustinusinstituut Bree, MPI Oosterlo, scholengemeenschap de Speling Genk, Sociale Hogeschool Heverlee, UCLL, UAMS, Odyssee hogeschool, Heikant Rotselaar, scholengemeenschap Peer en coachten we meerdere leerkrachten en directieleden individueel.