



Eigen regie op vitaliteit

Leerkrachten die lekker(der) in hun vel zitten, staan met meer plezier in de klas. Uit onderzoek blijkt zelfs dat leerlingen van bevlogen leraren beter presteren. Maar hoe draagt u als schoolleiding bij aan die bevlogenheid? En hoe werkt u met uw leerkrachten samen aan een werkklimaat waarin iedereen groeit en bloeit? Ons advies: door leerkrachten de regie te geven over hun eigen vitaliteit!

Wat verstaan we onder vitaliteit?

Het begrip vitaliteit kent verschillende definities die op een aantal aspecten sterk overeen komen. Denk hierbij aan energie, levenskracht, motivatie, aanpassingsvermogen en doelen stellen. Bij vitaliteit gaat het er dan ook om dat iemand:

1. zich energiek voelt;
2. de motivatie heeft om doelen te stellen in het leven en ook moeite doet om deze doelen te behalen;
3. de veerkracht heeft om mee te bewegen met veranderingen en kan omgaan met de uitdagingen of problemen die op zijn of haar pad komen.

Waarom is aandacht voor vitaliteit nodig?

Het onderwijs staat al jaren voor een aantal flinke uitdagingen: een hoge werkdruk, een relatief grote uitstroom van startende leerkrachten en het oplopende lerarentekort. De duurzame inzetbaarheid van leerkrachten is belangrijker dan ooit. En daarmee ook de aandacht voor de context waarin zij werken. Vitaliteit als speerpunt in het onderwijs creëert een

omgeving waarin, naast professionele ontwikkeling, ook de persoonlijke ontwikkeling centraal staat. Dit geeft ruimte voor introspectie, reflectie en bewustwording. Concreter: medewerkers leren zichzelf en de omgeving waarin zij werken beter kennen, zodat ze weerbaarder zijn en steviger in hun schoenen staan.

Hoe krijg je regie op vitaliteit?

Een vitale organisatie creëren en behouden is de verantwoordelijkheid van zowel leiding als leerkracht. Dat betekent dat de leiding vitaal gedrag stimuleert en op passende wijze faciliteert. En de leerkracht daarbij ook eigen verantwoordelijkheid neemt en reflecteert op het eigen handelen. Het Vervangingsfonds/ Participatiefonds (VfPf) kan hierbij helpen. Bijvoorbeeld door middel van workshops aangepast aan de wensen en behoeften van uw school. Deze workshops geven leerkrachten meer inzicht in hun eigen mentale gezondheid en hoe ze hier zelf – vaak op eenvoudige wijze - invloed op kunnen uitoefenen.

Workshop 'Eigen regie op vitaliteit'

Van inzicht en bewustwording naar eigen regie

In 2 sessies van 2 uur wordt ingegaan op:

1. Waarom vitaliteit belangrijk is en wat het voor de deelnemer betekent.
2. Wat Positieve Gezondheid is en hoe het kan bijdragen aan eigen regie op vitaliteit.

Het eerste deel van de training is gericht op inzicht in vitaliteit (fysiek, mentaal, emotioneel en persoonlijke zingeving). Deelnemers worden zich onder meer bewust van wat hun energiegevers en –vreters zijn en hoe ze die zelf (meer) kunnen beïnvloeden. Met als doel om meer toe te komen aan die dingen die hen écht energie geven en belangrijk voor hen zijn.

In het tweede deel staat Positieve Gezondheid centraal. Aan de hand van verschillende instrumenten worden deelnemers bewust van hoe ze voor zichzelf een stap(je) kunnen zetten op weg naar een vitaler gevoel. Kortom: ze gaan zelf aan de slag met Positieve Gezondheid en leren hoe ze zelf meer regie kunnen nemen, opdat het hen kan helpen in zowel de werk- als thuissituatie.

Voor wie?

Voor leerkrachten, preventiemedewerkers, onderwijsassistenten en intern begeleiders in het primair onderwijs. Om zo interactief mogelijk samen aan de slag te gaan, gaan we uit van 8 tot 10 personen per workshop.

Wanneer zet VfPf deze workshop in?

VfPf biedt deze workshops bijvoorbeeld aan als onderdeel van een traject of wanneer blijkt dat de thema's die spelen binnen een team daarom vragen.

Eigen regie op vitaliteit wordt ingezet:

- in het kader van duurzame inzetbaarheid
- als onderdeel van Plan V/Vitaliteitsmanagement
- wanneer blijkt dat er behoefte is aan de hierboven genoemde punten.

Wat levert het deelnemers op?

- Bewustwording en inzicht in wat voor hen écht belangrijk is.
- Ervaren wat ze zelf kunnen doen om de situatie te beïnvloeden.
- Bewuster leren omgaan met de uitdagingen die op hun pad komen; veerkracht.
- Positieve inspiratie voor zichzelf en het team waarin ze werkzaam zijn.
- Meer betrokkenheid en werkplezier.

reactie deelnemer:

"Het heeft me het inzicht gegeven dat veranderen begint bij jezelf. Dit maakt dat ik nu voortaan dagelijks ga wandelen zodat ik meer rust in mijn hoofd ervaar."



reactie deelnemer:

"Ik vind de handvatten vanuit Positieve Gezondheid heel mooi en deze geven mij inzicht hoe het nu echt met mij gaat en waar voor mij de prioriteit ligt."

Aan de slag met vitaliteit

Wilt u aan de slag met de vitaliteit van uw organisatie en uw medewerkers? Wij geven de workshop graag bij u op school!

Uw regiocoördinator kan u hier alles over vertellen. Kijk op vfpf.nl/regioteams voor de contactgegevens.

