



Van gelukkige leraren, blijf je graag leren

1. ZELFZORG ALS BASIS VOOR JE BALANS

Welkom bij dit online groeitraject. Dat je hiervoor interesse hebt, betekent dat je jezelf belangrijk genoeg vindt om te investeren in jezelf, in je geluk, in voldoening in je job.

Wellicht worstel je zoals zoveel leerkrachten op bepaalde momenten met een aantal moeilijkheden. Bijvoorbeeld:

- Je vindt niet genoeg tijd om alles te doen zoals je het zou willen.
- Je hebt soms het gevoel dat je job meer energie vreet dan energie geeft.
- Na een schooldag lijkt je geen geduld meer genoeg te hebben voor je partner of je eigen kinderen.
- Je zou willen 'neen' zeggen tegen een engagement dat gevraagd wordt, maar je voelt je schuldig als je dat doet.
- Je blijft piekeren over hoe je dingen kan aanpakken.
- ...

Misschien weet je zelfs wat het is als het even teveel geworden is en je thuis moest blijven om te recupereren. Of misschien wil je dat juist vermijden en ben jij al een tijdje bewust bezig met persoonlijke groei en investeren in je eigen geluk. In ieder geval: je zit aan het juiste adres om inspiratie op te doen om je geluk en je voldoening als leerkracht te versterken.



Van gelukkige leraren, blijf je graag leren

Mijn verhaal

Ik zal me even voorstellen. Mijn naam is Maarten Van de Broek. Mijn vader was onderwijzer, taakleerkracht, directeur van een school en coördinerend directeur van een scholengemeenschap. Mijn moeder was onderwijzeres en heeft daarna jarenlang de schoolorganisatie en personeelsadministratie gedaan van een school voor buitengewoon onderwijs. Ik ben dus opgegroeid in een onderwijsnest.



Als adolescent wilde ik vooral niet het onderwijs in, maar ik heb na mijn studies Germaanse Talen toch beslist om leraar Nederlands-Engels te worden. Na enkele jaren werd ik socio-emotioneel leerlingenbegeleider. In mijn zoektocht naar goede opleidingen daarvoor, heb ik besloten om naast mijn fulltime job, een 4-jarige psychotherapieopleiding te volgen. Sinds 2006 heb ik een eigen praktijk als psychotherapeut, waar ik zowel jongeren als volwassenen begeleid bij hun worstelingen. Zelfzorg is uiteraard een steeds terugkerend thema in therapie en coaching.



Van gelukkige leraren, blijf je graag leren

Na enkele jaren de praktijk te combineren met een job als leraar en leerlingenbegeleider, vond ik het in 2009 tijd om mijn school los te laten. Ik had zoveel geleerd in de wereld van de hulpverlening dat ik graag meer wilde kunnen betekenen voor leerlingen en voor collega's. Toen heb ik beslist om Vonk en Visie op te richten en om nascholingen en trajecten te organiseren, voor onderwijs, de hulpverleningssector en voor het brede publiek dat interesse heeft in persoonlijke groei en innerlijke rust. Met een netwerk van 10-tallen medewerkers bereiken we nu scholen en organisaties in héél Vlaanderen. In heel wat van onze nascholingen komt het thema zelfzorg ook aan bod.

Ik heb samen met o.a. Jan Vanhoof mogen meewerken aan een heel degelijk boek over motivatie binnen onderwijs: [Leerbereidheid van leerlingen aanwakken, principes die motiveren, inspireren én werken](#) (acco 2012). Het mooie is dat de principes over motivatie niet alleen werken om leerlingen mee te krijgen, maar dat ze ook toepasbaar zijn op je eigen leven en je eigen job.

Ondertussen is **Vonk en Visie Vormingscentrum** gebouwd. Het was een droom om een eigen ruimte te creëren om mensen te kunnen ontvangen voor opleidingen en sinds 2017 is die droom ook realiteit geworden. Dat was nooit gelukt zonder een heel proces van persoonlijke groei.



Zelfzorg in mijn leven

Mijn eigen zoektocht en passie voor zelfontplooiing startte al heel vroeg en blijft een rode draad in mijn leven. Zoals zo vaak, is het een reis die in eerste instantie naar buiten gericht is, door kennis te verwerven door tal van opleidingen. Steeds beter leerde ik dat het lijfelijk gewaarzijn een even belangrijke component is, om uiteindelijk ook te ervaren dat de manier waarop de menselijke geest (en de mijne) werkt belangrijke sleutels biedt om via zelfkennis en zelfacceptatie tot innerlijke rust en geluk te komen. En er steeds terug bij te komen, wanneer de rollercoaster van het leven weer even voor deining heeft gezorgd.

Een belangrijk keerpunt kwam er al in het eerste jaar van mijn loopbaan. Ik werkte in een school met een groot engagement. Er werden veel extra activiteiten georganiseerd en ik werd vaak gevraagd om daaraan mee te werken. Ik deed dat ook enorm graag en besepte nog niet meteen dat ik meer hooi op mijn vork aan het nemen was dan haalbaar bleek. Plots werd ik ziek. Ik werd gevelde door klierkoorts. Mijn lijf liet me weten dat ik het rustiger aan moest doen. Ik heb toen voor mezelf de les geleerd dat ik naast 'ja' zeggen, ook moest leren 'neen' zeggen. En de klierkoorts zorgde er ook voor dat ik veel bewuster diende om te gaan met de beschikbare energie. Die was niet meer 'onbepert'. Sindsdien is zelfzorg een rode draad in mijn leven.

Zelfzorg is voor mij geen egoïstische instelling. Ik ben ervan overtuigd dat het een voorwaarde is in de zorg voor anderen. Want pas als je goed voor jezelf zorgt, kun je het beste van jezelf geven. En dat levert dus een win-winsituatie op, voor jezelf, voor je leerlingen en je collega's, maar ook voor de mensen rond je heen in je privésfeer.



Online groeitraject zelfzorg GRATIS INTRODUCTIE

vonkenvisie

Want laat ons eerlijk zijn: werk en privé scheiden is een illusie. Het één beïnvloedt het andere. We kunnen er beter voor zorgen dat het goede invloed is. In deze lessen zullen we dus ook oog hebben voor een goede balans tussen werk en privé en zullen we inzichten meegeven die je zowel kan gebruiken in je rol als professional als voor jezelf als persoon.



Ondersteuning voor leraren

Leraren hebben volgens mij één van de meest relevante jobs. Juist daarom wordt er steeds meer van hen gevraagd, soms meer dan haalbaar is. Een leraar is ook een mensenwerker. Het constant werken met een diversiteit aan kinderen, jongeren en volwassenen vraagt ongelooflijk veel. Het is een job die je moeilijk op 80% kan doen, want "je moet er staan". En tegelijkertijd is mijn persoonlijke vaststelling dat er véél te weinig ondersteuning wordt geboden om te kunnen blijven staan in deze veeleisende job.

Dit online traject wil daartoe een bijdrage leveren en leraren ondersteunen. Want van gelukkige leraren, blijf je graag leren. En hoewel het wellicht een gedeelde verantwoordelijkheid is, ben jij zelf degene die de meeste impact heeft op je eigen geluk.



Het online groeitraject zelfzorg

Deze zes lessen staan daarom in het teken van 'zelfzorg', op alle lagen van het mens-zijn. Zowel fysiek, emotioneel, mentaal, sociaal als spiritueel. De 6de les is een integratie- en opvolgingsles.

In dit traject krijg je dus 6 weken lang inspiratie, inzichten, reflectieopdrachten en tips. Ik wil je uitnodigen om alles eens uit te proberen en om daarna uit te pikken wat bij jou past. Ik probeer hier voor een goede balans te zorgen tussen diepgang en haalbaarheid. Vaak vind je nog tips om jezelf verder in de materie te verdiepen als je dat wenst. Elke les zal bestaan uit verschillende elementen.

1. Een tekst ter reflectie

2. Een oefening

3. Tips

4. Een inspirerend citaat ter ondersteuning

Alles wat je krijgt, is al getest op zijn waarde. Ofwel pas ik dit zelf toe in mijn leven, ofwel zijn het zaken die ik mijn cliënten en cursisten heb aangereikt en die voor hen werken.

Je krijgt gedurende 6 weken wekelijks een les toegestuurd. Je zal daarbij inzichten verwerven uit psychologie, mindfulness, verbindende communicatie, hartcoherentie, time management, kernkwaliteiten, en nog veel meer.

De lessen zijn zo vormgegeven dat je ze ook kan lezen op je telefoon of tablet. Zo hoef je minder uit te printen. Ik raad je wel aan om de werkbladen uit te printen, zodat je die kan invullen terwijl je de tekst leest. Het reflecteren en neerschrijven van je inzichten en voornemens helpt om de inzichten om te zetten in actie die bij jou past.



Van gelukkige leraren, blijf je graag leren

Voornemens realiseren



En daar gaan we alvast een eerste aanzet toe geven in deze inleiding. Want als je iets wil veranderen met een duurzaam resultaat, is het belangrijk dat je deze drie stappen zet.

Droom groot, zodat je een doel hebt waar veel aantrekkingskracht van uitgaat en dat jou tussentijds blijft motiveren. **Start klein**, zodat de actie die je doet ook haalbaar is waardoor je succeservaringen kan opdoen, die je op hun beurt weer stimuleren voor de volgende stap. **En start nu!** Er is altijd een excuus te bedenken om dingen uit te stellen. In plaats daarvan kan je beter je creatieve vermogens gebruiken om een antwoord te vinden op de vraag: Welk stapje kan ik NU zetten, hoe klein ook, dat in de richting van mijn doel gaat.

Tip: Print het bijgevoegde werkblad uit (p 12 en eventueel 13).

Stel je het volgende even voor. Je bent een tijd bezig geweest met goede zelfzorg en dat heeft voor prachtige effecten en resultaten gezorgd. Je bent er door gegroeid, het heeft voor energie en rust gezorgd. Beeld het je eens goed in.

Welke kwaliteiten heb jij dan (verder) ontwikkeld? Schrijf er minstens 5 op.
(WB) (inspiratie nodig? Zie bijgevoegde lijst p. 13)

En als je vanuit die opgenoemde kwaliteiten in het leven en in je job staat, hoe zie je jezelf dan omgaan met de mensen om je heen? Fantaseer even, kijk welke beelden en welke woorden er in je opkomen. Schrijf ze in de tabel. **(WB)**. Dit is een goede voorbereiding voor je vision board.



MIJN VISION BOARD ALS VOORBEELD

Wil je dit verspreiden? Da's fijn. Maar weet dat hier veel tijd en werk in gekropen is.
Geef aub deze link door: www.vonkenvisie.be/zelfzorg. Het is bewust betaalbaar voor iedereen.



Maak een vision board

Neem een groot blad papier, minstens A3, liefst A2 en koop eventueel een bijpassende kader.

1. Ga in tijdschriften of op internet op zoek naar afbeeldingen, woorden, uitspraken, ... die jou raken en die voor jou symboliseren vanuit welke kwaliteiten je in het leven en in je werk staat wanneer je succesvol aan zelfzorg weet te doen.
2. Maak een collage van die beelden en woorden en plak die op het grote papier. Plaats je collage in de kader.
3. Zoek dan een plek om je vision board op te hangen, zodat het je dagelijks kan herinneren aan je doelen. Je zal merken dat het je telkens weer verbindt met wat voor jou belangrijk is en het zal je telkens weer herinneren aan de stapjes die je kan zetten op de weg ernaartoe.

Mijn ervaring: ik heb op het einde van vorig jaar ook een vision board gemaakt voor mijn doelen voor dit jaar. Het vision board heeft een plek gekregen naast mijn kleerkast. Elke morgen herinnert het mij aan hoe ik in het leven wil staan. En dat werkt echt. Het feit dat ik dit online groeitraject over zelfzorg op poten zet, was één van de doelen.

In het online traject krijg je 6 weken lang inspiratie over de verschillende manieren om je doel te bereiken. Je krijgt 6 weken lang concrete inzichten en tips om stappen te zetten om jouw doel te verwezenlijken.



Van gelukkige leraren, blijf je graag leren

Jouw eerste actie

En weet je, eigenlijk weet je zelf een heleboel zaken die je nu al kan doen.

Wat zou een eerste, haalbare stap kunnen zijn die met zelfzorg te maken heeft en waar je vandaag al mee kan starten? Het hoeft niets spectaculairs te zijn. Gewoon een eerste actie waarmee je jezelf laat weten: ik ben er mee gestart.

Enkele voorbeelden nodig?

- Start de dag met een versgeperst sinaasappelsapje.
- Hak die knoop door en koop die mooie pennenzak omdat je weet dat je blij wordt als je jezelf omringt met mooie dingen.
- Ga voor je thuis komt van je werk, eerst 5 minuten wandelen om alles te laten bezinken en de overgang naar het gezinsleven te maken.
- Bel die goede vriend(in) op om nog eens af te spreken, het is alweer een tijd geleden.
- Verbind je met je ademhaling voor je de klas binnenstapt.

Wat wordt jouw eerste stap, schrijf het zo concreet mogelijk op. Wat? Waar? Wanneer juist? Hoe? **(WB)**



Online groeitraject zelfzorg GRATIS INTRODUCTIE

vonkenvisie

Gemotiveerd om door te gaan?

Proficiat! Je hebt een belangrijke beslissing genomen. Droom groot, start klein en begin nu. Dat heb je net gedaan.

Als dit doel voor jou belangrijk is, en als je graag verdere ondersteuning wil en meer inspiratie wil over hoe je goed voor jezelf kan zorgen op fysiek, emotioneel, mentaal, sociaal en spiritueel vlak, ga dan nu naar onderstaande link en koop het [online groeitraject zelfzorg](#) aan.

De prijs wordt bewust laag gehouden zodat dit voor iedereen toegankelijk is, terwijl de inhoud met gemak een succesvolle 2-daagse nascholing van €250 kan vullen.

Gedurende 6 weken komt er telkens 1 les toe in je mailbox.

Droom groot. Start klein. Begin nu:

[KLIK HIER OM HET TRAJECT TE STARTEN](#)

De eerste les gaat over de fysieke laag van zelfzorg, over hoe je mini-momentjes kan toepassen en over een structurele, goede balans tussen werk, privé en ontspanning.

Ik wens je veel inspiratie, veel geluk en voldoening toe.

Maarten Van de Broek

PS Reacties zijn steeds welkom op maarten@vonkenvisie.be

WERKBLAD

1. De kwaliteiten die ik (verder) ontwikkeld zal hebben:

1.	4.
2.	5.
3.	6.

2. Woorden en beelden over hoe ik dan omga met anderen:

	Woorden	Beelden
Op school		
In je privé		

3. Mijn concrete eerste stap:

Ik

.....

BIJLAGE: LIJST MET KWALITEITEN

Aanpassingsvermogen	Eerlijk	Nederig	Toegeeflijk
Alert	Efficiënt	Observatievermogen	Toegewijd
Attent	Enthousiast	Ontvankelijk	Vastberaden
Bedachtzaam	Ernstig	Openhartig	Vasthoudend
Begrenzend	Fel	Open	Veelzijdig
Behoedzaam	Flexibel	Opgewekt	Verantwoordelijk
Behulpzaam	Gedreven	Oplettend	Verdraagzaam
Beleefd	Geduldig	Oprecht	Vernieuwend
Bereidwillig	Genuanceerd	Optimistisch	Vertrouwen
Bescheiden	Gevoelig	Ordelijk	Volgbaar
Beschouwend	Gezellig	Praktisch	Volhardend
Beweeglijk	Gul	Precies	Vooruitstrevend
Bezield	Helder	Realistisch	Voorzichtig
Bondig	Hoffelijk	Relativering	Vriendelijk
Confronterend	Humoristisch	Relaxed	Vrolijk
Correct	Idealistisch	Resoluut	Vrijgevig
Creatief	Ingetogen	Rustig	Waakzaam
Daadkrachtig	Initiatiefnemend	Sober	ijverig
Degelijk	Inlevingsvermogen	Spaarzaam	Zacht
Delegerend	Inschattingsvermogen	Spontaan	Zakelijk
Dienstbaar	Kalm	Standvastig	Zelfbewust
Diepzinnig	Krachtig	Stijlvol	Zelfstandig
Diplomatisch	Loslatend	Strikt	Zelfverzekerd
Direct	Loyaal (trouw)	Tactvol	Zorgeloos
Doelgericht	Moedig	Teder	Zorgvuldig
Doordacht	Mild	Terughoudend	Zorgzaam
Duidelijk	Nauwgezet	Toegankelijk	Zuinig



Van gelukkige leraren, blijf je graag leren

2. CITAAT VAN DE WEEK

Deze afbeelding kan je printen en uitknippen en in een fotokader ([zoals deze](#)) plaatsen voor foto's van 15cmx15cm om jezelf te herinneren aan je voornemens.

