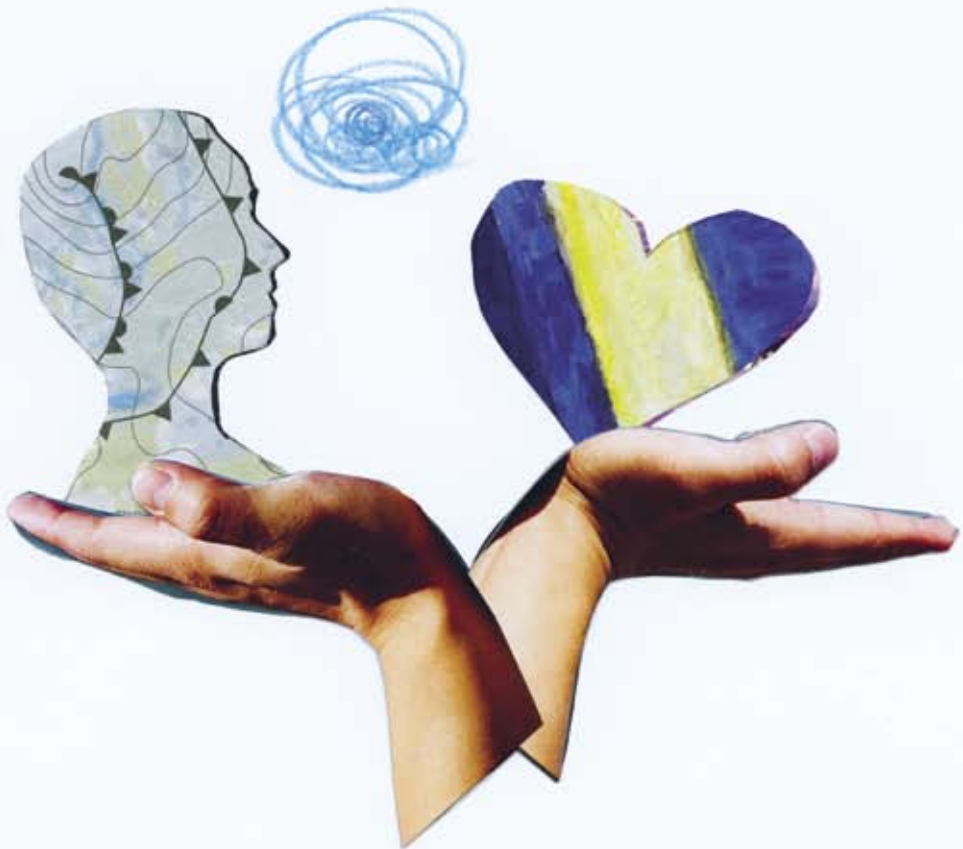


Persoonlijke effectiviteit in het basisonderwijs

Haal meer energie
uit je werk op school



NUR 190, 808
ISBN 978-94-62542-11-2
Eerste druk 2015

Redactie: Marita Weener, www.redactiebureaumaritaweener.nl

Grafisch ontwerp: Regina Terwisscha van Scheltinga

Foto auteur: Ellen van den Houte

Druk: Maak je eigen onderwijsboek, www.maakjeeigenonderwijsboek.nl

Uitgever: Sabine Kokee, www.leuker.nu

©2015, Martian Slagter, Zuidlaren.

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor zover het maken van reprografische verveelvoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16 h Auteurswet dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.reprorecht.nl). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet) kan men zich wenden tot Stichting Pro (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-pro.nl).

Met betrekking tot sommige teksten en/of illustratiemateriaal is het de auteur, ondanks zorgvuldige inspanningen daartoe, niet gelukt eventuele rechthebbende(n) te achterhalen. Mocht u van mening zijn (auteurs)rechten te kunnen doen gelden op teksten en/of illustratiemateriaal in deze uitgave dan verzoeken wij u contact op te nemen met de auteur.

“Hij deelde me alleen maar in bij Griffoendor,” zei Harry verslagen, “omdat ik hem smeekte om niet bij Zwadderich te hoeven...”
“Precies”, zei Perkamentus met een brede glimlach.
“En daardoor ben je heel *anders* dan Marten Vilijn. Uit onze keuzes blijkt wie we werkelijk zijn, Harry, veel meer dan uit onze talenten.”

Uit: J.K. Rowling (1999). *Harry Potter en de geheime kamer*, p. 248.

Inhoud

Inleiding 9

- Waarom dit boek? 9
- Hoe werkt dit boek? 10
- Wat wil jij? 10
- Vier gouden uitgangspunten van dit boek 11
- Wat kan het jou opleveren? 11
- Hoofd, handen, hart 11
- Opbouw van het boek 12

1

Met hart en ziel aan het werk 15

- 1.1 Inleiding: kinderen leren door ervaringen 16
- 1.2 Wat is effectieve communicatie en effectief gedrag? 16
- 1.3 De waterspiegel 17

2

Zelfbewust en met zelfvertrouwen communiceren 21

- 2.1 Effectief gedrag: het klopt voor jou én de ander 22
- 2.2 Bewust Zijn 24
- 2.3 Spontaan en Samenwerkend 28
- 2.4 Structuurbiedend en Zorgend 33
- 2.5 Niet-effectief gedrag: de uitglidders en energieverspillers 39
- 2.6 Volgzaam/Weerstandbiedend en Onvolwassen 42
- 2.7 Dominant en Pamperend 48
- 2.8 Oefenen in de praktijk: leren door ervaren 54

3

Hoe je anderen voor je kunt winnen 61

- 3.1 It takes two to tango 62
- 3.2 Vensters op de wereld 63
- 3.3 Effectieve communicatie: alleen vanuit het ++-venster 64
- 3.4 Begrijpen en begrepen worden 65
- 3.5 De rol van aandacht en erkenning 66
- 3.6 De thermostaat van de aandacht 70
- 3.7 Mythes rond aandacht 72

4

Ben je een verliezer of een winnaar? 75

- 4.1 Inleiding 76
- 4.2 De Dramadriehoek: hoe wij onze tijd doorbrengen met strouve communicatie 76
- 4.3 De hoofdrolspelers in het spel 79
- 4.4 Het verloop van het drama 85
- 4.5 Een overzicht van de rollen in de Dramadriehoek 88
- 4.6 Waarom doen mensen dit? 90
- 4.7 Gradaties van de Dramadriehoek 91
- 4.8 De Winnaarsdriehoek: professioneel gedrag. Hoe je ervoor zorgt dat het weer soepel loopt 92
- 4.9 Ontmoeting met de hoofdrolspelers 96
- 4.10 Een handleiding meesturen 98

5

Zelfbewust samenwerken, beter resultaat 105

- 5.1 Inleiding: samen werken aan resultaat 106
- 5.2 Team = goede samenwerking? 106
- 5.3 Hoe werk jij? 110
- 5.4 Hoe ontstaat een werkstijl? 117
- 5.5 De kramp en de tips. Hoe ga je ermee om in de samenwerking met anderen? 119
- 5.6 De werkstijlen in ontmoeting 132

Literatuur 138

Over de auteur 139

Dankwoord 140

Inleiding

Het belangrijkste aspect van de beroepsontwikkeling voor leerkrachten is hun eigen persoonlijke ontwikkeling, de ontwikkeling van wie ze zijn. Om professioneel te handelen moeten ze zelfvertrouwen hebben en zelfbewust zijn ten aanzien van hun eigen identiteit en hun vermogen om met anderen effectief te communiceren.

(Temple, 2005)

WAAROM DIT BOEK?

Inez ken ik nu een jaar. Toen ik haar ontmoette, was zij van plan haar werk beter te organiseren zodat ze op tijd thuis zou zijn en niet elke dag als laatste de schooldeur zou afsluiten. Haar directeur was zorgzaam en hield haar een beetje in de gaten. Regelmatig zei zij tegen Inez: "Ga toch naar huis, goed is goed genoeg!" Inez voldeed aan dit advies van haar directeur. Maar gek genoeg gaf dat Inez niet de ontspanning en opluchting die zij zocht.

Ik vroeg haar waarom zij ooit voor het onderwijs had gekozen. "Ik vind het werken met de kinderen heerlijk, ze geven me zoveel energie. Het voldoet mij om ze elke dag weer een stapje verder te helpen in hun ontwikkeling als mens. Het werken met kinderen geeft mij juist energie. Als ik mijn creativiteit kwijt kan, maakt het mij niet uit dat ik wat langer bezig ben. Het geeft me de rust en de inspiratie om de volgende dag weer met de kinderen aan het werk te gaan."

Wat mij raakte in haar antwoord was de intensiteit waarmee ze haar antwoord gaf. De woorden 'energie' en 'ontwikkeling' bleven bij mij hangen. Niet alleen omdat ze de kern raken van het lesgeven aan jonge kinderen. Ook omdat ze gaan over jou en mij. Voor ieder mens zijn ze belangrijke bronnen van het bestaan: dat wat je doet, geeft je energie en voldoening. Dat wat je doet, draagt bij aan je eigen ontwikkeling en groei.

Inez werkte al meer dan 30 jaar in het onderwijs. Zij had er bewust voor gekozen en wilde er ook nog een tijdje mee doorgaan. Maar dan wel met hart en ziel. En met een goede verdeling van geven en krijgen. Met voldoening. Het moest wel kloppen voor haar.

Ik ben ervan overtuigd dat als je leerkrachten in de gelegenheid stelt zichzelf als mens te ontplooiën, ze ook beter in staat zijn om alles wat er in hun omgeving op ze afkomt, het hoofd te bieden. Hierdoor kunnen ze groeien als professional, zodat ze kunnen (blijven) werken met hart en ziel.

Daarom dit boek. Het wil je helpen om dat wat je als mens nodig hebt om energie van

te krijgen in je werk te verbinden met het op een prettige manier voor de groep staan, het leidinggeven aan een school of het uitvoeren van andere taken die verband houden met school.

★ **Dat wat goed is voor jezelf koppelen aan dat wat goed voelt voor de ander.**

HOE WERKT DIT BOEK?

Het is een werkboek. Je kunt het gebruiken als praktische leidraad bij lastige situaties die je tegenkomt in je werk. Het boek bevat niet alleen theorie en praktijksituaties maar zit ook vol oefeningen en reflectieopdrachten. Deze zijn bedoeld om jou verder te helpen met je eigen persoonlijke en professionele ontwikkeling. Persoonlijk omdat het over jou gaat. Professioneel omdat het gaat over jou als leerkracht.

Werk en persoon kun je niet scheiden. Je neemt jezelf altijd mee naar je werk. Dus persoonlijke ontwikkeling en professionele ontwikkeling gaan hand in hand. Of je nu begint als leerkracht of, zoals Inez, al meer dan 30 jaar voor de klas staat, de behoefte aan persoonlijke ontwikkeling en groei blijft. Deze zijn ook nodig om de (veranderende) vraagstukken die samenhangen met je werk met hart en ziel aan te blijven kunnen.

Inez had veel nagedacht over zichzelf. Ze had geleerd dat zij gewend was om beleefd te luisteren naar anderen. Ze realiseerde zich dat zij meer bezig was met voldoen aan wat zij dacht dat anderen van haar verwachtten, dan ook te luisteren naar haar eigen behoeften en verlangens hierbij. Het goedbedoelde advies van haar directeur had daardoor voor Inez niet het gewenste effect. Het was niet goed voor haar. Het sloot niet aan bij wat zij echt wilde. Zij wilde leren hoe zij met aandacht voor zichzelf en met respect voor de goede bedoelingen van haar directeur hierover het gesprek aan zou kunnen gaan.

WAT WIL JIJ?

- Wil je op een positieve manier samenwerken met je collega's?
- Wil je beter begrepen worden in je motieven en aanpak?
- Wil je anderen beter begrijpen?
- Wil je effectiever en constructiever communiceren met ouders?
- Wil je effectiever en positief communiceren met je collega's en je leidinggevende?
- Wil je effectiever leidinggeven aan je team?

Het antwoord zit in de balans tussen wat het jou oplevert en wat het de ander oplevert. Het gaat dan uiteindelijk over gedrag en effectieve communicatie. Dat laatste, daar gaat het in dit boek over: effectieve communicatie, een onmisbare vaardigheid voor professionals in het basisonderwijs.

VIER GOUDEN UITGANGSPUNTEN VAN DIT BOEK

► RESPECTVOLLE OPSTELLING

Het gaat niet over goed of fout; je bent wie je bent en dat is prima.

► POSITIEVE INVALSHOEK

Het boek gaat altijd uit van de mogelijkheden en focust niet op de onmogelijkheden.

► CONCRETE VOORBEELDEN

Het gaat uiteindelijk om begrijpelijke taal van alledag.

► KEUZEMOGELIJKHEID

Er zijn altijd meerdere opties. Een heel groot gedeelte van het gedragsrepertoire waaruit je kunt kiezen heb je al tot je beschikking.

WAT KAN HET JOU OPLEVEREN?

Wij zijn zelf als enige verantwoordelijk voor de keuzes die we maken, hoe we omgaan met voor- en tegenspoed. Omstandigheden en gebeurtenissen hebben we niet altijd in de hand. Wel de manier waarop we ermee omgaan. We zijn dan ook zelf als enige in staat daar iets aan te veranderen. Met andere woorden: als je de relatie met jezelf en een ander wilt verbeteren, ben jij degene die het eigen aandeel hierin kan veranderen. De ander heeft het zijne te doen.

Als je de oefeningen in dit boek uitvoert en stilstaat bij de reflecties, zou dit je het volgende kunnen opleveren:

- Je vergroot je eigen effectiviteit en je zelfbewustheid groeit. Je ervaart meer autonomie in je handelen. Je bent in staat om te kiezen wat je wel en niet doet.
- Je ziet je eigen aandeel in de communicatie met anderen en je weet bij te sturen waar nodig.
- Je ervaart minder misverstanden, conflicten en stress.
- Samenwerken met anderen verloopt soepeler.
- Het leidinggeven aan medewerkers verloopt meer ontspannen.
- Ingesleten patronen die niet meer werken, kun je ombuigen naar effectief gedrag.
- Effectief gedrag levert energie op.

HOOFD, HANDEN, HART

In dit boek worden theorie, praktijk en reflectie gecombineerd.

HOOFD De theorie wordt concreet uitgewerkt en uitgelegd.

HANDEN Volop praktische opdrachten om je eigen vaardigheid te vergroten.

HART Reflectieve vragen om je zelfbewustzijn te vergroten, jezelf uit te dagen en voor je eigen aandeel in de spiegel te kijken.

De opdrachten, oefeningen en reflectievragen werken alleen als je bereid bent in de spiegel te kijken en eerlijk bent over je bedoelingen.

OPBOUW VAN HET BOEK

HOOFDSTUK 1

Met hart en ziel aan het werk.

Dit hoofdstuk gaat over de bepalende factoren waarom jij graag in het onderwijs werkt.

HOOFDSTUK 2

Zelfbewust en met zelfvertrouwen communiceren.

Dit hoofdstuk gaat over de concrete stappen die je kunt zetten om weer/meer energie uit je samenwerking met collega's, leerlingen en ouders te halen.

HOOFDSTUK 3

Hoe je anderen voor je kunt winnen.

De kracht van aandacht en erkenning.

HOOFDSTUK 4

Ben je een verliezer of een winnaar?

Dit gaat over stroeve verhoudingen en hoe je weer voor een prettig contact kunt zorgen.

HOOFDSTUK 5

Zelfbewust samenwerken, beter resultaat.

Dit gaat over werkzame samenwerking die stroomt en energie oplevert.

STARTER

- Wat zou je willen veranderen of bereiken tijdens het lezen van dit boek?
- Wat ga je daarvoor doen?
- Hoe ziet het eruit als jij je doel hebt bereikt?

Als je op deze vragen voor jezelf antwoord hebt gegeven, bekijk dan de antwoorden in het volgende licht:

- Gaan de veranderingen over gedrag?
- Gaat het over gedrag van jou?
- Heb je het gedrag concreet omschreven? In concrete situaties?

Heb je de vragen kunnen beantwoorden met 'ja'?

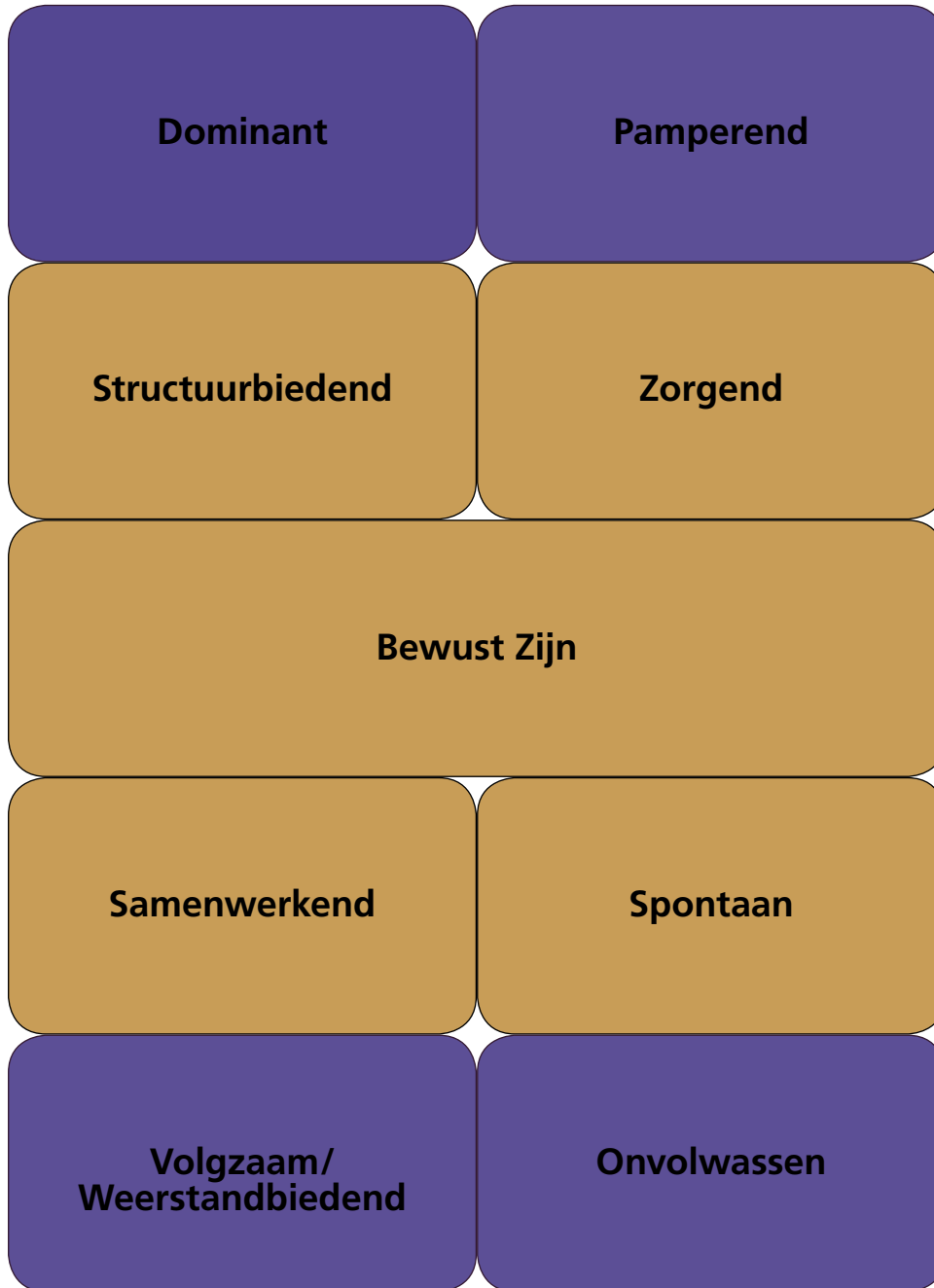
Dan kun je van start. Zo niet, onderzoek wat er nog moet gebeuren om deze vragen met 'ja' te kunnen beantwoorden.

Veel plezier!

2 Zelfbewust en met zelfvertrouwen communiceren

Zijn wie je bent op je eigen wijze

“Uit onze keuzes blijkt wie we werkelijk zijn, Harry, veel meer dan uit onze talenten.”



LEERDOELEN

In dit hoofdstuk werken we de begrippen 'effectieve communicatie' en 'effectief gedrag' concreet uit. Hiervoor gebruiken we het model van Functional Fluency van Susannah Temple. Aan het einde van dit hoofdstuk weet je:

- Waar je energie mee wint.
- Wat je energieverpillers zijn.
- Wat effectieve communicatie is.
- Hoe je je eigen communicatie en gedrag zodanig beïnvloedt dat deze effectief worden.
- Wat jouw eigen 'uitglijders' zijn in niet-effectief gedrag en hoe je deze kunt ombuigen naar effectieve gedragingen.
- Wat je kunt doen om zelf effectief te blijven in relatie tot anderen.
- Wat bedoeld wordt met 'het goed doen voor jezelf én de ander'. Je doet hier ervaring mee op.

2.1 Effectief gedrag: het klopt voor jou én de ander

Om inzicht te krijgen in hoe je energie kunt winnen en verliezen in je contact met anderen maken we gebruik van het model dat in de Engelstalige literatuur bekend staat als Functional Fluency, over de kunst en vaardigheid van effectieve interpersoonlijke communicatie. Een model heeft als nadeel dat het de lading nooit precies dekt als je over mensen en ontwikkeling praat. Daar staat tegenover dat een model wel handig is om complexe zaken te gaan begrijpen. Stap voor stap helpt het de situatie te ontwarren. Daarna kun je zelf kiezen hoe je de situatie anders wilt aanpakken. Het inzicht dat je krijgt, vormt een goede aanleiding om je zelfkennis en begrip voor anderen te vergroten. Zelfkennis en begrip zijn uitgangspunten voor ontwikkeling en beïnvloeding.

Als professional in het onderwijs wordt er veel van je gevraagd. Je draagt bij aan de ontwikkeling van kinderen die uit gaan groeien tot zelfstandige en zelfverantwoordelijke volwassenen. In schoolverband vergt dit niet alleen veel inhoudelijke kennis en vaardigheden, maar ook een soepele communicatie en samenwerking met verschillende betrokkenen. In relatie tot anderen leren we en ontwikkelen we ons. Als er een goede balans is tussen contact, verbondenheid en autonomie, zijn we effectief bezig. Functional Fluency gaat over deze balans en legt het verband met soepele communicatie en samenwerking.

Je communiceert effectief als de volgende drie zaken in balans zijn:

- Het klopt voor jou.
- Het klopt voor de ander.
- Je haalt je doel.

Als aan één of meerdere voorwaarden zoals ze hierboven staan genoemd niet of minder goed is voldaan, is de balans weg. Jouw gedrag of dat van de ander klopt niet met wat in de situatie gevraagd wordt. Je bereikt je doel vervolgens niet. Je communiceert niet effectief. Zonder bewustwording hiervan en zelfkennis kun je in een herhaling van zetten vervallen.

Wieke en Laura staan als duopartners voor groep 4. Na een burn-out is Laura na de zomervakantie weer aan het werk gegaan. Wieke en Laura staan voor het moment dat de eerste rapporten geschreven moeten worden.

Wieke: "Geef mij alle rapporten maar. Ik vul ze wel even in. Jij hebt wel wat anders aan je hoofd."

Laura: "Hoef niet hoor, ik wil best mijn deel doen, ik red me wel."

Wieke: "Nee, nee, ik sta erop. Geef mij die stapel maar."

Laura: (zucht) "Ik kan het best zelf, ik heb er vanavond voor gereserveerd."

Wieke: (volhardend en duldt geen tegenspraak) "Ach, toe nu maar, kleine moeite voor mij, doe ik graag voor je." Zij heeft de stapel rapporten al te pakken.

Laura: (moedeloos) "Ik heb er niet om gevraagd. Ik vind dit vervelend, zo verlies ik het overzicht over de kinderen. Nu moet je ophouden!"

Wieke: (verbolgen) "Nu, mij best. Graag of niet." (Ze denkt: Stank voor dank. Ik zal nóg eens iets voor haar doen!)

Irene en Kim overleggen over het invullen van de rapporten. Kim is nieuw en doet dit voor de eerste keer. Ze hebben afgesproken ieder de helft te doen. "Pffff, ik vind het wel complex hoor, al die beschrijvingen!", verzucht ze. "Ik weet niet of ik het red voor vrijdag." Irene merkt haar eigen neiging op om een deel van het werk van Kim over te nemen: Ik heb het al zo vaak gedaan en er zitten ook wel een paar ingewikkelde beschrijvingen tussen... Voor mij een stuk minder werk... Ik moet er toch voor zorgen dat de rapporten goed worden ingevuld. Zij wordt zich bewust van haar gedachten en neemt een besluit: Nee, dit is voor beiden niet goed... zo leert ze het niet... en wordt ze afhankelijk van mij. Uiteindelijk zegt ze: "Ik snap het, het is even wennen. Als je het vaker doet, gaat het steeds beter. Begin anders met de gemakkelijkere. Als je het prettig vindt, wil ik ze donderdagochtend nog wel even bekijken." Kim zucht: "Dank je, dat vind ik fijn."

REFLECTIE

Welke situaties van jouw werk herken je in deze voorbeelden?

Irene en Kim communiceren effectief. Ze lossen de situatie op op een manier die voldoet voor beiden. Laura en Wieke zijn niet tevreden over dit moment. Je kunt je voorstellen dat de relatie tussen deze collega's enigszins onder druk staat. De situatie zorgt voor het wegvloeien van energie.

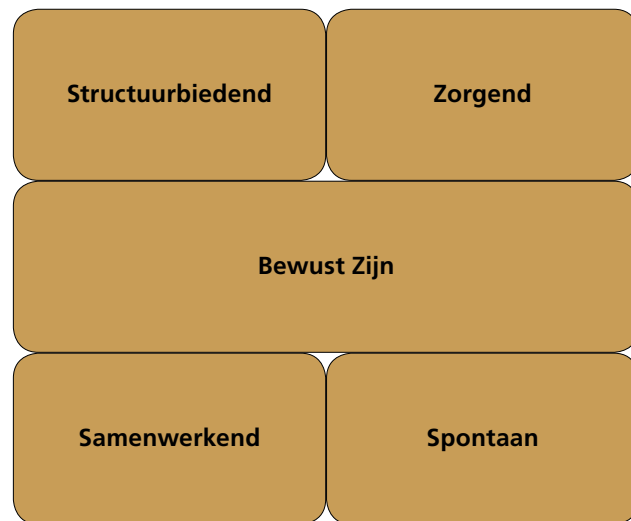
Dat is niet effectief.

In de volgende paragrafen werken we het model van Functional Fluency stap voor stap praktisch uit.

2.2 Bewust Zijn

We beginnen met het centrale begrip: Bewust Zijn. Vanuit deze toestand hebben we de mogelijkheid om te kiezen uit vier groepen van effectief gedrag:

- ▶ Structuurbiedend gedrag
- ▶ Zorgend gedrag
- ▶ Samenwerkend gedrag
- ▶ Spontaan gedrag



De groepen duiden we aan met een hoofdletter. Bijvoorbeeld **Structuurbiedend**. Dat betekent dat dit woord als paraplubegrip dient voor gedragingen die hieronder vallen. Deze vier groepen worden onderscheiden om ons een duidelijk inzicht te geven in onze manier van doen. De beschrijvingen van gedrag uit deze groepen zijn een hulpmiddel en kunnen richting geven aan jouw eigen reflecties over hoe je wel of niet effectief communiceert en samenwerkt met collega's, ouders en andere belangrijke personen uit je werksituatie. Ze schrijven niet voor hoe je *moet* reageren, maar beschrijven de mogelijkheden waar je uit *kunt* putten.

Als je in je gedrag put uit jouw effectieve bronnen, nodig je de ander als het ware uit om ook uit zijn of haar effectieve bronnen te putten. Je doet met je eigen gedrag een appel op de ander om hetzelfde te doen. Omgekeerd geldt hetzelfde voor ineffectief gedrag.

- ★ **Effectief gedrag vergroot de kans op soepele communicatie = energiewinst.**
- Niet-effectief gedrag vergroot de kans op stoeve communicatie = energieverlies.**

BEWUST ZIJN



In de casus over Irene lees je dat zij zich bewust wordt van haar neiging om Kim het werk uit handen te nemen. Deze bewustwording zorgt ervoor dat zij haar waarnemingen – gedachten en gevoel – kan afwegen en een keuze maakt om op een bepaalde manier te reageren. Mensen zijn in staat om het eigen gedrag te analyseren, af te wegen, te beoordelen en er conclusies aan te verbinden. Je bent het je niet altijd bewust. Veel van ons gedrag wordt door het onbewuste gestuurd. We reageren als het ware op de automatische piloot. Deze reacties zijn veelal gestoeld op ervaringen die je in je leven hebt opgebouwd. Juist het vermogen van mensen om na te denken over hun gedrag, afwegingen te maken en besluiten te nemen, maakt dat je kunt kiezen. Daardoor kun je de situatie of je eigen gedrag in positieve zin beïnvloeden en je als persoon en professional ontwikkelen. Je hebt relaties met andere mensen nodig om te leren en je te ontwikkelen. Je leert dat anderen om je heen of situaties waarin je je bevindt eisen aan je kunnen stellen. De wereld om je heen wordt een belangrijk referentiepunt. In dit realiteitsbesef leer je bewust omgaan met dat wat er zich aandient op het moment. Je ervaart in het hier en nu autonomie van handelen. Je vermogen om zelf te kiezen en te bepalen wordt aangesproken. Dit vraagt een Bewust Zijn in het moment. Het geeft ons de mogelijkheid om te schakelen tussen denken, voelen en handelen. Bewust Zijn is als het ware een toestand die maakt dat wij in het hier en nu aanwezig kunnen zijn. Het staat voor je vrije ruimte om te handelen.

BEWUST ZIJN → GEDRAG

Het gedrag bij Bewust Zijn houdt rekening met je eigen innerlijke toestand/beleving (wat je waarneemt onder de waterspiegel). Tegelijkertijd staat het open voor wat je waarneemt bij de ander of je omgeving.

Christel rijdt al jaren dezelfde route van het werk naar huis. Ze had een drukke dag. De kinderen in de groep waren onrustig. Christel denkt erover na. Wat zou er aan de hand kunnen zijn geweest? Volgende week uitslag van de Cito-eindtoets... Of misschien zijn ze al bezig met de rolverdeling in de musical. Daar heeft ze nog weinig over gezegd, toch? Even opletten... Het is ook al zo druk op de weg... Ik ben misschien al wat rommelig begonnen... Ach, morgen beter. Direct in het begin extra duidelijk maken wat we die dag gaan doen. Allerlei gedachten en ideeën gaan door haar hoofd. Tjonge, ben ik al hier? Ze is bijna thuis. Wat zal ik gaan eten? Christel merkt dat ze trek heeft.

Christel is in staat om haar aandacht te verdelen over de route, haar gedachten en haar gevoelens. Ze doet en denkt van alles tegelijkertijd en toch komt zij veilig thuis, omdat zij zich er niet van bewust is dat er zoveel tegelijk speelt.

We gebruiken **Bewust Zijn** op zes manieren:

◇ **Alert**

Alert gaat over je vermogen signalen uit de buitenwereld of je eigen binnenwereld op te vangen. Je staat open voor deze signalen. Je hebt als het ware je antenne uitgeschoven.

*Als zij de klas binnenloopt, weet Inez direct hoe de stemming is.
Welk kind er goed bij zit of wie aandacht nodig heeft.*

◇ **Gewaarwordend**

Gewaarwordend gaat over het vermogen om waar te nemen wat er in en met jezelf gebeurt. Je bent als het ware in staat om 'naar binnen te luisteren'. Je wordt je bewust van zaken.

*Thea merkt dat ze het leiden van de grote vergadering iedere keer nog spannend vindt.
Bij het binnengaan van de ruimte merkt ze dat haar ademhaling hoog zit.*

◇ **Evaluatief**

Evaluatief gaat over je vermogen om iets – een gebeurtenis of een ervaring – op waarde te schatten.

Bart merkt dat de kinderen onrustig worden. Hij realiseert zich dat deze sommen nieuw en complex zijn. Als hij het nu laat lopen, is het lastig om het na de pauze weer op te pakken. Hij moedigt de kinderen aan: "Jullie zijn heel goed aan het werk, prima hoor. Nog 4 minuten, dan hebben we pauze."

◇ **Geaard**

Geaard gaat over je vermogen om met je voeten op de grond te blijven staan. Om verbinding te houden met de realiteit.

In het functioneringsgesprek krijgt Sandra kritiek op haar leiderschap. Wilma is duidelijk in haar woorden. Dat is voor Sandra even slikken. Ze merkt dat haar negatieve gedachten bijna met haar op de loop gaan. Zij gaat rechter zitten, zet haar voeten op de grond en ademt goed door. Ze kijkt Wilma aan en vraagt: "Je bent duidelijk ontevreden. Kun je concreet aangeven wat je mist in mijn gedrag?"

◇ **Onderzoekend**

Onderzoekend gaat over je vermogen om met een open blik nieuwe of andere mogelijkheden te bekijken. En je bent in staat te ontdekken wat er nog mist.

*Pieter is niet tevreden met het antwoord dat hij krijgt van zijn collega.
Hij wil nog iets meer weten over de planning van de komende sportdag.*

◇ **Rationeel**

Rationeel gaat over je vermogen om op basis van logisch nadenken afwegingen te maken.

Mieke hoort rustig het voorstel voor de nieuwe groepsverdeling aan. Haar collega's reageren emotioneel, sommigen zelfs boos. Mieke bewaart enige afstand en zet, zonder zich te laten leiden door de emoties, de voor- en nadelen op een rijtje.

REFLECTIE

Hoe ziet jouw gedrag eruit bij de verschillende elementen van BEWUST ZIJN?

Je kunt waarnemen of jij of iemand anders uit het vaatje **Bewust Zijn** tapt als je let op houding, woorden en gedrag.

Houding	Woorden	Gedrag
Bewust	Hoe komt dat?	Vragen stellen. Doorvragen als je iets niet begrijpt.
Objectief	Waar?	Luisteren. 'Luisteren' naar je intuïtie.
Logisch	Feitelijk	Afspraken maken.
Praktisch	Ik begrijp het.	Conclusies trekken.
Waakzaam	Ik besef nu...	Overleggen.
Bedachtzaam	Ik voel....	Conflicten aangaan en oplossen.
Ontvankelijk	Verantwoordelijk	Observeren.
Aandachtig	Nu	Benoemen.
Met aandacht voor	Wat bedoel je?	Gehoor geven aan je gedachten.
Reflectief	Nu ik er over nadenk...	Rapporteren.
	Klopt dat?	Redeneren.
	Waarom?	Opletten als het belangrijk voor je wordt.
	Dus, het zit zo.	Tot 10 tellen voor je uiting geeft aan je boosheid, omdat je weet dat dat helpt.
	Mijn conclusie is...	Reflecteren op je eigen gedrag, gevoel en verlangens.

OEFENING

Riet vertelt me veel over haar nieuwe directeur. Er zitten in haar verhaal veel voorbeelden van situaties waarin zij zich ongemakkelijk heeft gevoeld bij de benadering van haar directeur. "Zij kent me niet eens en nu moet ik al dingen anders doen", roept ze verontwaardigd uit. "Als ze nu ook eens bij Saskia ging kijken, alsof zij het allemaal zo goed doet!" "Als je het me zo vertelt, lijkt het wel alsof je je directeur de les wilt lezen", zeg ik. "Het lijkt wel of je boos bent." Riet kijkt me aan met een bedachtzame blik. "Ja, dat is ook zo, ik voel me niet serieus genomen. Ze behandelt mij als een beginner. Dat ergert mij. Maar misschien is mijn benadering ook niet handig. Ik moet haar ook serieus nemen. Ik zal haar vragen om duidelijkheid, dat mis ik."

Welke elementen van BEWUST ZIJN herken je in dit voorbeeld?

Persoonlijke effectiviteit in het basisonderwijs is een werkboek over gedrag en effectieve communicatie. Je kunt het gebruiken als praktische leidraad bij lastige situaties die je tegenkomt in je werk. Het wil je helpen om dat wat je als mens nodig hebt om energie van te krijgen in je werk te verbinden met het op een prettige manier voor de groep staan, het leidinggeven aan een school of het uitvoeren van andere taken die verband houden met school. Daarbij draait het om de balans tussen wat het jou oplevert en wat het de ander oplevert.

In het boek vind je theorie, praktijk en reflectie. Je kunt zelfstandig aan de slag met de opdrachten of samen met je team. Als je de oefeningen in dit boek uitvoert en stilstaat bij de reflecties, zou dit je het volgende kunnen opleveren:

- Je vergroot je eigen effectiviteit en je zelfbewustheid groeit.
- Je ervaart minder misverstanden, conflicten en stress.
- Samenwerken met anderen verloopt soepeler.
- Het leidinggeven aan medewerkers verloopt meer ontspannen.
- Ingesleten patronen die niet meer werken, kun je ombuigen naar effectief gedrag.
- Effectief gedrag levert energie op.



Martian Slagter is trainer, coach en organisatieadviseur. Vanuit haar eigen bedrijf Meer Perspectief biedt zij medewerkers, teams en organisaties inspiratie, coaching en training aan.

www.meerperspectief.nl