



Whitepaper

# Wat leraars kracht geeft

7 vitamines voor je motivatie

Met plezier aangeboden door  
Johan Dehandschutter

**acco**

Leerkracht zijn van jonge mensen, het levert je fantastische momenten op. Maar ook weerstand en ontgoocheling. Ontmoediging loert altijd om de hoek. Toch is enthousiasme je enige optie. Je moet motiveren. En daar moet je zelf gemotiveerd voor zijn. Dat vraagt energie, veel energie. Gelukkig liggen er elke ochtend 7 straffe vitamines voor je klaar. Gemotiveerde leerkrachten halen er hun kracht uit. Laat ook jij ze niet links liggen!

## Vitamine 1: Leerlingen!

### VERTROUWEN

Vraag je aan leerkrachten waar ze het voor doen, dan is de kans groot dat ze antwoorden: de leerlingen. Ze bedoelen dan: de momenten waarop ze van een leerling of een groep leerlingen vertrouwen, respect of enthousiasme voelen, of de momenten waarop ze een leerling vooruit hebben kunnen helpen. Een complimentje van een leerling of een klas, of een kleine stap in de goede richting met een van hen, is al genoeg om je weer dagen op dreef te houden en alle organisatorische en administratieve kommer en kwel in je leerkrachtbestaan voor lief te nemen.

### OPEN GEEST

Leerlingen vragen veel energie van je, maar ze geven je ook veel energie terug. Hun levendigheid

houdt je - ook letterlijk - in beweging. Het doet de ronde dat wie veel onder jongeren vertoeft, zelf ook jonger blijft. Dat heeft vooral te maken met je open geest. De vele vragen en bedenkingen van al die jongens en meisjes en hun grenzeloze verbeelding houden je denken jong. Je roest niet vast.

### WAARDERING

Leerlingen laten je graag je nummertjes opvoeren. Zolang je maar authentiek bent. Dat betekent dat je zelf ook goed bent en dat je zelf ook gelooft in wat je doet of hen laat doen. Ze laten je graag hun 'leerkracht' zijn. Ze appreciëren het dat je hen vooruit wilt helpen en voor een goede studiesfeer zorgt. Ze hebben een afkeer van leerkrachten die een 'vriend' willen zijn, maar ze stellen je aandacht voor wat elk van hen denkt en wil en doet en meemaakt echt wel op prijs.

# Laat de vitamine werken. Enkele concrete ideeën

Opgelet: dit zijn suggesties, geen to-dolijst

- Knoop regelmatig een gesprek aan met leerlingen buiten de klas, op de speelplaats, in de eetzaal, ...
- Betrek de leerlingen bij de keuze van de leerstof en de werkvormen
- Laat de leerlingen zichzelf en andere leerlingen evalueren
- Bezoek leerlingen thuis
- Bedenk een begeleidingssysteem voor leerlingen die het moeilijk hebben met hun studie
- Zet extra leeractiviteiten op voor leerlingen die een boontje hebben voor je vak
- Houd regelmatig een klasgesprek
- Bedenk manieren om je tegendraadse leerlingen positief te stemmen
- Zet een sportieve, culturele of sociale activiteit op met leerlingen, buiten de les
- ...

## Vitamine 2: Collega's!

### INSPIRATIE

Je collega-leerkrachten vormen een bont gezelschap van karakters. Sommigen zijn grappig, anderen ondernemend, intelligent of kunstzinnig, velen ronduit interessant. Kortom: een onuitputtelijke bron van kennis, ervaring en inspiratie voor jou.

### ACTIE

Altijd is er wel een collega die je op sleeptouw neemt. Nu eens biedt iemand je begrip of troost, dan weer informatie, inzicht, erkenning, ontspanning en nog veel meer. Zij zuigen je mee in hun vaart, houden je op dreef, porren je aan. Hen bezig zien drijft je om zelf ook aan de slag te gaan. Sommige collega's maken je schoolwerk lichter om te dragen, al was het maar met het lesmateriaal dat ze je bezorgen of de activiteiten waar ze je mee van laten genieten.

### ENERGIE

Wie zich omringt met collega's die willen coachen en zelf gecoacht willen worden, ervaart een bijzondere drive. Je deelt dan met elkaar problemen en mistoestanden, maar ook doelen, plannen en projecten. Die opbouwende geest houdt je weg van de draaikolk van negativisme waar gesprekken onder werkgenoten soms in belanden. Ervaringen, ideeën en initiatieven delen is de beste manier om er veel energie voor terug te krijgen. En er zijn genoeg gelegenheden en kanalen om dat te doen: in de leraarszaal, in de vakgroep, op een ontspanningsavond, tijdens een navorming, via het internet, noem maar op.

# Laat de vitamine werken. Enkele concrete ideeën

Opgelet: dit zijn suggesties, geen to-dolijst

- Ga tijdens de pauzes regelmatig bij andere collega's zitten
- Vorm met collega's een intervisiegroep waarin je royaal onderwijservaringen en onderwijsideeën deelt
- Spreek regelmatig een gemotiveerde collega over wat hem of haar professioneel bezielt
- Maak nieuw lesmateriaal met of voor je vakgenoten
- Richt met collega's een ruimte in waar je kan samenwerken
- Inviteer een of meerdere collega's bij een activiteit die je organiseert of een les die je geeft
- Geef aan geïnteresseerde collega's een uiteenzetting over een les- of schoolproject dat je alleen of met anderen hebt ontwikkeld
- Zet een ontspanningsactiviteit op met collega's
- Bied steun aan een collega die het op persoonlijk of professioneel vlak moeilijk heeft
- ...

## Vitamine 3: Je vak of vakken!

### BOEIEND

Je geeft les over wat je interesseert of waar je zelf sterk in bent. Voor de meeste leerkrachten is dat een zegen. Je kan je elke dag verdiepen in wat je zelf boeiend vindt en je kan je kennis en kunde bovendien onmiddellijk delen. Je krijgt er elke dag een publiek voor. Je kan er elke dag jonge mensen warm voor maken.

### BETEKENIS

Je vak of vakken maken jou tot iemand. Je bent er van betekenis mee. Met je deskundigheid boei je vele leerlingen. Je maakt ze er sterk mee voor de toekomst. Je haalt er sommige leerlingen mee uit hun sociale of culturele isolement. Dankzij je vak maak je contact met collega's. Misschien verwerf je er in hun kringen zelfs een zekere status mee.

### ZIN

Hoe meer vakkennis je hebt en hoe ruimer je kennis van alles wat met begeleiden van jongeren te maken heeft, hoe meer zin je als vanzelf krijgt om daar in je onderwijspraktijk iets mee aan te vangen.

### VRIJHEID

Je vak of vakken geven je een grote vrijheid. Inhoudelijk, didactisch en opvoedkundig kan je er vele kanten mee uit. De inhoud levert voldoende uitdagingen of problemen die je leerlingen met je willen aanpakken of oplossen. Je kan er in je lessen boeiende werkvormen voor bedenken. Nu en dan kan je er bij je leerlingen een sociale bewogenheid mee opwekken of er misschien zelfs een sociale of culturele actie mee op touw zetten.

# Laat de vitamine werken. Enkele concrete ideeën

Opgelet: dit zijn suggesties, geen to-dolijst

- Bedenk nieuwe activerende werkvormen voor je vak
- Bouw je lessen of een lessenreeks op rond een onderwerp of een thema dat je leerlingen (en jou) interesseert
- Volg voor je vak een vormingsprogramma van meerdere sessies
- Decoreer de klassen waar je lesgeeft met leuzen, citaten, spreekwoorden, foto's over jouw vakdomein
- Gebruik didactisch materiaal dat je leerlingen zin geeft om ermee aan de slag te gaan
- Laat je leerlingen een actie, een tentoonstelling, een evenement, een presentatie organiseren die verband houdt met de leerstof
- Communiceer en verzamel in je lessen kennis via de sociale media
- Regel een begeleidingstraject voor leerlingen die het moeilijk hebben met je vak
- Leg contacten met vakgenoten in binnen- en buitenland
- ...



## Vitamine 4: Je school!

### LOYALITEIT

Misschien geef je les op de school waar je zelf leerling bent geweest. Voor vele leerkrachten is dat al voldoende om er levenslang het beste van zichzelf te geven.

### REPUTATIE

Misschien geniet je school een goede reputatie en verkiezen leerlingen (en hun ouders) die boven elke andere school. Vele leerkrachten puren daar trots uit, en ook zin om die reputatie mee te helpen waarmaken. Misschien heeft je school die reputatie niet of nog niet en wekt dat bij jou de zin om er je schouders onder te zetten.

### HOGER DOEL

Of misschien wil je school een uitdrukkelijk effect hebben op de wereld van morgen en heeft ze een

duidelijke maatschappelijke ambitie of een specifiek toekomstperspectief voor haar leerlingen. Dan heb je geluk, je school biedt jou en je collega's een hoger doel voor wat je dagelijks doet. Hoe meer je dat hogere doel van je school omarmt, hoe groter de kans dat je elke dag met plezier naar je werk trekt. Het gevoel op je school de toekomst mee vorm te kunnen geven en hiervoor te worden geapprecieerd, geeft je vleugels.

### STRUCTUUR

Op je school kan je jezelf op een heel eigen manier uitleven en tegelijk een rol spelen in een groter geheel. Je kan er je talenten, je overtuigingen en je creativiteit in kwijt. Je school is de plaats die je leven structuur geeft, die je betekenis verleent, waar je doelen en medestanders vindt, waar je je persoonlijkheid aanscherpt, schouderklopjes krijgt, erkenning ervaart en, last but not least, een mooi inkomen verwerft.

# Laat de vitamine werken. Enkele concrete ideeën

Opgelet: dit zijn suggesties, geen to-dolijst

- Som regelmatig de positieve trekken van je school op
- Werk mee aan een sociaal of cultureel initiatief van je school
- Maak een lijstje van wat jij voor je school binnen en buiten je lessen wilt doen en maak dat geleidelijk aan waar
- Neem er een extra activiteit op je school bij
- Zoek met collega's, leerlingen, ouders of de schoolleiding naar wat de school nog aangenamer zou kunnen maken en help dat realiseren
- Sluit je aan bij een initiatief van een geëngageerde collega, leerling, ouder, directeur of andere schoolpartner of neem zelf zo'n initiatief
- Bedenk hogere doelen voor wat je als leerkracht dagelijks doet
- Onderhoud met collega's de communicatiekanalen van de school, breid ze uit of verbeter ze
- Solliciteer naar een begeleidingsfunctie op je school: directeur, graadcoördinator, mentor, ...
- ...

## Vitamine 5: Ondernemen!

### KRACHT

Het is niet omdat ze een meer dan gemiddelde hoeveelheid energie hebben, dat gemotiveerde leerkrachten zoveel zin hebben in hun werk en altijd met een of ander project bezig zijn. Neen, ze hebben er zin in omdat ze een project hebben of aan een project deelnemen. Met kleine of grote plannen die je zelf uitvoert of waar je vrijwillig aan meewerkt, breng je je wensen en kwaliteiten tot leven. Je creëert, zelfs bij soms torenhoge verwachtingen, een speelruimte voor jezelf. Je geeft er een persoonlijke toets mee aan je onderwijsbaan. Dat geeft je kracht. Je kan druk, spanning, tegenslag en kritiek beter aan.

### VERANDERING

Wie onderneemt, is gelukkiger, want ondernemen is dingen veranderen en veranderen maakt

gelukkig. Je doorbreekt er een status-quo mee. Je leeft naar een nieuw doel. Je boort nieuwe mogelijkheden aan bij jezelf en bij anderen. Wat je onderneemt, hoeft niet groots te zijn. Alleen al het feit dat je met een verandering bezig bent, kan je een nieuw elan geven. Je kan kiezen voor een verandering die alleen jezelf betreft en die je op korte termijn kan realiseren. Zie je het groter, ga dan voor een verandering die verder reikt dan jezelf, waarmee je anderen of de school een dienst bewijst.

### NIET WACHTEN

Heb je vandaag je hoofd al boven de wolken uitgestoken en de enorme ruimte gezien die je hebt om te ondernemen? Heb je gemerkt hoeveel ideeën je eigenlijk wel hebt? Waar wacht je dan nog op? Begin alvast met één idee. Een dag dat je niet werkt aan een idee van je, is voor je motivatie een verloren dag.

# Laat de vitamine werken. Enkele concrete ideeën

Opgelet: dit zijn suggesties, geen to-dolijst

- Doe voor je werk iets dat je eerder nooit deed
- Richt de ruimte opnieuw in waar je thuis je werk voor school doet
- Snijd gloednieuwe onderwerpen of thema's aan in je lessen
- Probeer een of meerdere totaal nieuwe didactische werkvormen uit
- Neem deel aan een activiteit met collega's die nieuw is voor je of zet een nieuwe activiteit voor je collega's op poten
- Speur naar noden die leerlingen of collega's op je school hebben en doe daar iets aan met een aantal medestanders
- Volg een cursus die je nieuwe perspectieven biedt of nieuwe impulsen kan geven
- Geef les in een ander vak, een ander leerjaar, een andere studierichting, een nieuwe onderwijsvorm of een nieuwe school
- ...

## Vitamine 6: Plezier!

### SPEL

Wie te zwaar tilt aan zijn opdracht, bezwijkt onder het gewicht. Als je lesgeven ziet als een spel, wordt het een stuk makkelijker. Het onderwijs heeft veel van een spel: het vraagt creativiteit en blijheid en het geeft je daar veel kansen toe. Je speelt het ook nooit alleen. Als je het enthousiast speelt, maak je er ook anderen blij mee: je leerlingen, collega's, ouders.

### RUIMTE

Natuurlijk zitten er vervelende kanten aan, maar je job biedt je ook heel wat ruimte voor activiteiten waaraan je je hart kan ophalen. Zo één activiteit kan al volstaan om er de overige kommer en kwel bij te nemen.

### VOORWERK

Je hoeft jezelf echt niet te overladen met massa's nawerk om een goede leerkracht te zijn. Het

plezier van je job schuilt vooral in het voorwerk, bij het uittekenen van ideeën en plannen om je leerlingen te motiveren, en in de uitvoering daarvan.

### VERBEELDING

Positieve beelden oproepen, daar draait het om. Tijd maken om grote en kleine projecten te bedenken. En tijd maken om regelmatig je mooie resultaten en fijne ervaringen te overschouwen. Als je dat doet, doe het dan met al je zintuigen, zodat die fijne gevoelens heel diep in je doordringen.

### HUMOR

Vergeet de humor niet! Grapjes doorprikken starheid en taboes. Humor schept een geest van verbondenheid. Je waardeert er je leerlingen en je collega's mee: je deelt met hen een verhaaltje en acht hen in staat de clou te snappen. En je neemt vooral jezelf niet te serieus.

# Laat de vitamine werken. Enkele concrete ideeën

Opgelet: dit zijn suggesties, geen to-dolijst

- Zet de snoeischaar in het werk dat je jezelf (en je leerlingen) oplegt
- Maak in elke les minstens één grapje
- Speel in je lessen regelmatig een spel of een wedstrijd met de leerstof
- Zoek het gezelschap op van vrolijke collega's
- Vier met leerlingen of collega's regelmatig wat je al hebt bereikt
- Werk mee aan een ludieke actie van leerlingen of leerkrachten
- Neem deel aan een of meerdere buitenschoolse activiteiten met collega's: de bowlingavond, de wekelijkse volleybaltraining, ...
- Toon interesse voor het vrijetijdsleven van je leerlingen
- Plan in je agenda wekelijks minstens één avond en liefst één dag waarop je helemaal niet met je schoolwerk bezig bent
- ...

## Vitamine 7: De held-in-je!

### OPEN

Doe je alleen nog wat moet en lang niet meer wat je allemaal kan? Misschien zit je gevangen achter een dikke deur van ontgoochelingen of sleur. Wil je enthousiasme vinden in je job, dan moet je die deur opengooien en de held-in-je naar buiten laten.

### HET VERSCHIL

In jou zit een held, zeker weten. Denk maar aan wat je allemaal voor je leerlingen wilde betekenen toen je aan je job begon. Je wilde het verschil maken, het beste in hen naar boven halen, met hen mooie avonturen beleven. Je weet dat leerlingen naar zo'n leerkracht snakken en er-naar opkijken als naar een held.

### TALENTEN

De kenmerken van een held lijken je wel op het lijf geschreven. Je hebt bijzondere talenten. Je

bent maatschappelijk van bijzondere betekenis en ijvert voor een betere wereld. Je verlegt met je leerlingen grenzen. Je doorstaat heel wat tegenstand, maar je geeft niet op. Heb je nog meer argumenten nodig om jezelf als een held te durven zien?

### PRETENTIE

Een portie pretentie kan geen kwaad. Gemotiveerde leerkrachten zijn leerkrachten die geloven dat ze iets kunnen veranderen, dat ze het verschil kunnen maken. Motivatie is verbeelding van het buiten-gewone waartoe je in staat bent. De mensen die denken dat ze de wereld kunnen veranderen, zijn ook diegenen die dat effectief doen.

# Laat de vitamine werken. Enkele concrete ideeën

Opgelet: dit zijn suggesties, geen to-dolijst

- Leg je eigen accenten in alles wat je doet
- Vang regelmatig een nieuw 'avontuur' aan in je job
- Bepaal voor welke leerlingen je iets wilt betekenen en doe daar ook effectief iets voor
- Doe elk schooljaar minstens één ding in je lessen dat je nooit eerder hebt gedaan
- Haal een of meerdere van je kwaliteiten of talenten uit de kast en vang daar iets concreets mee aan met of voor leerlingen, collega's, ouders of je school
- Neem na schooltijd even de tijd om te denken aan wat je als leerkracht in de loop van de dag weer allemaal goed hebt gedaan
- Laat je leiden door de positieve commentaren en ervaringen, niet door de negatieve
- ...



LEES ALLES OVER MOTIVATIE  
IN HET ALLERNIEUWSTE BOEK VAN JOHAN DEHANDSCHUTTER

## Zó blijf je een sterke leerkracht

In zijn nieuwste boek *Zó blijf je een sterke leerkracht* legt Johan Dehand-schutter in een heldere taal uit hoe motivatie werkt en hoe je daar in je onderwijspraktijk je voordeel mee kan doen. Hij ontwikkelt in het boek een heel bruikbaar motivatieconcept en voegt daar vele concrete ideeën aan toe voor alle aspecten van je leraarschap.

Het boek is een handig instrument om je gedrevenheid op peil te houden. Het biedt je overzichtelijke schema's, puntsgewijze samenvattingen en praktijkgerichte invulroosters. Met de actiefiches geef je je motivatie zelf vorm. De getuigenissen van en over leerkrachten zorgen voor extra inspiratie.

Neem het boek mee in je boekentas. Het is geschreven in korte fragmen-ten, zodat je er altijd, wanneer het je even past, motivatie uit kan putten.



# Beschrijving

**Johan Dehandschutter** heeft 35 jaar ervaring als leraar in het voortgezet onderwijs en 10 jaar als mentor van zijn startende collega's. Hij is master in de communicatiewetenschappen, professionele bachelor secundair onderwijs en gegradueerde mentoring en coaching. Hij is als docent verbonden aan een aantal vormingscentra en geeft lezingen en workshops aan startende en ervaren leerkrachten, mentoren en studenten in de lerarenopleiding. Van hem verscheen eerder het boek *Sterk starten. Survivalkit voor de nieuwe leerkracht* (2016, derde druk).

# Bestel

[www.acco.be/sterkeleerkracht](http://www.acco.be/sterkeleerkracht)



Zó blijf je een sterke leerkracht