

CHECKLIST ENERGIEBALANS

School	Eens	Min of meer eens	Oneens
Ik bemoei me met de hele schoolorganisatie en vel graag een oordeel over de gang van zaken			
Ik mopper over de organisatie in het algemeen zonder actie te ondernemen voor verandering			
Ik mopper over wat niet gebeurt en wel zou moeten			
Ik mopper over (nalatige) collega's			
Ik stop energie in dingen die op dat moment niet kunnen veranderen			
Ik mopper over fouten in het rooster of andere organisatorische zaken			
Ik ben ontevreden over de beloning en mijn rechten als docent			
Ik neem elke gelegenheid te baat politieke items te bespreken en uit te melken			
Ik betrek gebeurtenissen van ernstige aard sterk op mezelf			
Ik heb moeite zaken die ik niet kan veranderen te accepteren en los te laten			
Ik ben bij overleg niet op de hoogte van de agenda of overlegpunten			
Ik zeg graag "ja, maar..." in vergaderingen en vergeet zelf met constructieve tegenvoorstellen te komen of goede voorstellen actief te steunen			
Ik denk sterk productgericht in plaats van procesgericht (ik ben sterk gefocust op mijn eigen vak en overzie mijn rol, aandeel en invloed niet in het geheel)			
Als ik iets afspreek, dan vergeet ik vast te leggen, te noteren of af te spreken wie, wat wanneer doet.			
Score			

Meer zelfonderzoeken en checklists zijn verkrijgbaar wanneer u zich abonneert op Plenty Onderwijskracht Online.

Leerlingen	Eens	Min of meer eens	Oneens
Ik weet niet goed te reflecteren op leerling-klassegedrag (zie spiekbriefje voor docenten)			
Ik neem de problemen van de leerling op mijn schouders, geef geen oplossingen of werkwijzen aan en leer ze niet hun eigen verantwoordelijkheid te dragen			
Ik denk dat ik alle problemen zelf moet oplossen, verwijzen vind ik een zwaktebod			
Ik rust nooit uit in de klas, ook niet als daar gelegenheid voor is. Ik geef geen aandacht aan mijn energiebalans			
Goede resultaten en blijde leerlingen doen mij niet veel, ik betrek dat niet op mijzelf			
Ik geef geen blijk van waardering als het goed gaat			
Ik vind dat humor de les verstoort en dat ik als docent uit mijn rol val als ik meelach			
Ik hou me bij de les en leest en wissel niet af. Ruimte geven schept wanorde. De onderwijsseisen en eindtermen van het ministerie bepalen mijn lessen			
Als een les niet goed verloopt of de resultaten van de leerlingen vallen tegen, raak ik in paniek			
Mijn best doen is niet goed genoeg. Ik wil volledige controle			
Probleemgedrag in de klas maakt me boos of brengt me van m'n stuk. Alle middelen zijn toegestaan om de desbetreffende leerling of klas onder de duim te houden. Het gedrag benoemen en vervolgens bijsturen of corrigeren is ineffectief, ik vel liever een totaaloordeel over de leerling of de klas			
Ik vind het moeilijk fouten te erkennen en excuses aan te bieden			
Als ik denk aan "de jeugd van tegenwoordig", dan is dat met ergernis en niet met verbazing. Hun dadendrang kost mij energie			
Ik werk voor mijn hypotheek en niet om bij te dragen aan school of samenleving			
Score			

Meer zelfonderzoeken en checklists zijn verkrijgbaar wanneer u zich abonneert op Plenty Onderwijskracht Online.

CHECKLIST ENERGIEBALANS

Sociale omgang	Eens	Min of meer eens	Oneens
Het kost mij moeite mezelf gelukkig te prijzen wanneer ik beseft dat ik tenminste één van mijn collega's tot mijn vrienden kan rekenen			
Ik vind het vermoeiend iedere collega als vriend te beschouwen			
Ik heb moeite open en vriendelijk te zijn naar anderen			
Ik stop veel energie in mensen waar ik niks mee hebt			
Ik klaag graag in het bijzijn van, of samen met mijn collega's			
Ik heb moeite hulp te zoeken als het niet goed gaat			
Ik denk sterk productgericht in plaats van procesgericht (ik ben sterk gefocust op mijn eigenbelang en overzie mijn rol, aandeel en invloed niet in het geheel)			
Ik zeg graag wat de ander moet doen en praat niet vanuit mezelf: "Ik wil...", "Ik zou...", "Ik denk...", "Ik geloof...", enz.			
Ik voel me niet betrokken, bovendien kost het mij moeite op leidinggevend te reflecteren of deze te ondersteunen			
Ik bemoei me met problemen die de verantwoordelijkheid van anderen zijn. "Dat is jouw probleem" zeggen past niet bij mij			
Het kost mij moeite in een werkgroep te gaan deelnemen en met collega's een team te vormen			
Ik vind het moeilijk in de personeelskamer te ontspannen en belangstelling op te brengen voor mijn collega's			
Ik beleef geen plezier in jonge docenten en zij-instromers wegwijs maken			
Ik maak geen complimentjes			
Conflicten praat ik niet uit en laten me niet los			
Ik ben gevoelig voor de erkenning, waardering en goedkeuring van anderen			
Score			

Meer zelfonderzoeken en checklists zijn verkrijgbaar wanneer u zich abonneert op Plenty Onderwijskracht Online.

Toelichting:

Onderwijs geven is een zwaar vak. Voortdurend op je tellen letten en op de leerlingen, zo zou je het kunnen omschrijven. Veel energie wordt gewonnen door resultaten te halen, plezier te beleven aan vooruitgang, goed contact met je leerlingen, waardering, humor en goede collegialiteit. Veel verlies van energie wordt veroorzaakt door zich steeds herhalende ergerniswekkende gebeurtenissen en om aandacht vragende prikkels. Leren niet op alles en iedereen in te gaan zal energieverlies voorkomen. De checklist geeft een beeld van de manier waarop je functioneert in de school in relatie tot energievragende of energiegevendende factoren.

Oefen eens een week lang ander gedrag, zowel negatief als positief. Zie wat het oplevert. Je bent zelfsturend bezig als je hieraan wilt werken, aan jou de keuze. Het leven is een spel en je hebt meer knikkers dan je denkt. Vier feest als iets lukt!

ALLE GOEDS EN VEEL SUCCES!

Vindt u lesgeven soms zwaar en weten uw collega's het ook niet zo goed? Is er een computer in uw buurt dan helpt Plenty Online u weer op weg.

Korte en bondige artikelen met praktische tips geven u stof tot nadenken over uzelf, uw leerlingen, of uw school en houden u enthousiast voor het onderwijsvak.

**Plenty is geen hooiberg vol antwoorden,
maar een praktische online coach voor de leerkracht!!**

Kijk voor meer info op: www.plenty-online.nl

Aanbevolen literatuur: Beate Plenter, *Zelfbewust docent zijn*, Samsom/Kluwer, Alphen aan den Rijn, 1998. ISBN 90-422-0181-9