

# Inhoud

|   |           |
|---|-----------|
| Voorwoord                                       | 7         |
| Inleiding                                       | 9         |
| <b>1 Vitaliteit van leraren</b>                 | <b>15</b> |
| 1.1 Vier factoren                               | 15        |
| 1.2 Onderzoek vitaliteit en personeelsbeleid    | 16        |
| 1.3 Vragen over vitaliteit                      | 18        |
| <b>2 Maak contact en focus</b>                  | <b>23</b> |
| <b>Heb je contact? Over <b>verbinding</b></b>   |           |
| 2.1 Verbinding; wat speelt er?                  | 25        |
| 2.2 Spanningsveld: verbinding en afstand        | 26        |
| 2.3 Balans zoeken tussen relatie en prestatie   | 28        |
| 2.4 Verbinding met de klas                      | 30        |
| 2.5 Uitdaging: tijd nemen                       | 33        |
| 2.6 Focus op verbinding                         | 35        |
| 2.7 Oefeningen, interventies en reflectie       | 37        |
| <b>3 Neem uw plek in en stel grenzen</b>        | <b>43</b> |
| <b>Wie is de baas? Over <b>autonomie</b></b>    |           |
| 3.1 Autonomie; wat speelt er?                   | 43        |
| 3.2 Spanningsveld: autonomie en afhankelijkheid | 47        |
| 3.3 Balans zoeken tussen grenzen en ruimte      | 51        |
| 3.4 Grenzen en ruimte in de klas                | 52        |
| 3.5 Uitdaging: de ruimte bepalen                | 53        |
| 3.6 Focus op ruimte                             | 54        |
| 3.7 Oefeningen, interventies en reflectie       | 56        |

|   |            |
|---|------------|
| <b>4 Leef uw droom en blijf reëel</b>               | <b>61</b>  |
| Zie je kansen? Over <b>inspiratie</b>               |            |
| 4.1 Inspiratie; wat speelt er?                      | 64         |
| 4.2 Spanningsveld: droom en werkelijkheid           | 68         |
| 4.3 Balans zoeken tussen jezelf kennen of ontkennen | 69         |
| 4.4 Motivatie en weerstand in de klas               | 80         |
| 4.5 Uitdaging: talent gebruiken                     | 81         |
| 4.6 Focus op motiveren                              | 82         |
| 4.7 Oefeningen, interventies en reflectie           | 84         |
| <br>  |            |
| <b>5 Werk samen aan succes</b>                      | <b>91</b>  |
| Blijf je op koers? Over <b>prestatie</b>            |            |
| 5.1 Draagvlak; wat speelt er?                       | 94         |
| 5.2 Spanningveld: beheersen en beheren              | 97         |
| 5.3 Balans zoeken tussen resultaat en reflectie     | 100        |
| 5.4 Reflectie en koers in de klas                   | 104        |
| 5.5 Uitdaging: eigen proces weer op gang brengen    | 106        |
| 5.6 Focus op nieuwe koers en integratie             | 107        |
| 5.7 Oefeningen, interventies en reflectie           | 111        |
| <br>  |            |
| <b>Literatuur en websites</b>                       | <b>115</b> |
| <br>  |            |
| <b>Materiaal en trainingen</b>                      | <b>121</b> |

