

Fontys Educatie - Pabo

COACHEN MET IMPACT

Bouwen aan veerkracht bij studenten én jezelf





WIE BEN IK

Mieke Teeuwen

- Docent generiek
- Studentcoach
- Instituutsopleider
- Trainer ACT
- Montessori leerkracht
- Fan van Gert Biesta 😊

CHECK IN

Waarom ben jij vandaag hier in deze workshop?

- Aandacht in het hier en nu.

Is er behoefte aan meer veerkracht bij jezelf of bij studenten?

Wat zegt dat over wat jij belangrijk vindt als professional?

- Zicht op je waarden.

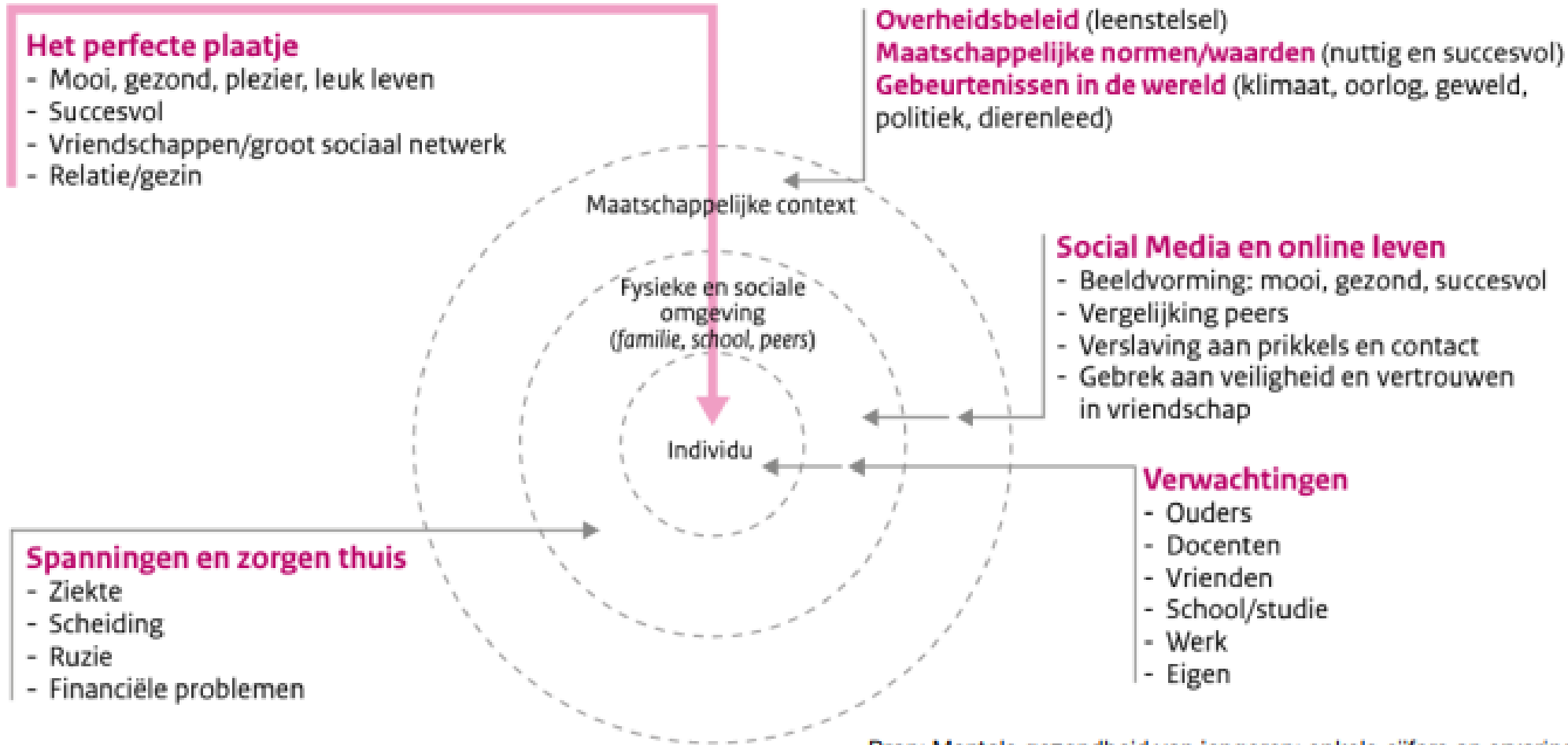


Welzijn jongeren

- De coronacrisis heeft een negatieve invloed gehad op het studentenwelzijn.
- Het aantal jongeren dat mentale ongezondheid ervaart, is sinds het eind van 2020 verdubbeld.
- De helft van de studenten (51 procent) ervaart psychische klachten (zoals angst en somberheid).
- Bijna alle studenten ervaren stress (97%) en ruim de helft heeft ook last van prestatiedruk (54%).



Krachtenveld stressgerelateerde factoren vanuit het perspectief van jongeren



Bron: Mentale gezondheid van jongeren: enkele cijfers en ervaringen RIVM, Trimbos-instituut en Amsterdam UMC

Veerkracht

Iemands mogelijkheid zich succesvol aan te passen, of terug te veren, in omstandigheden die moeilijk of uitdagend zijn (Bester & Kuyper, 2020).





Hulpbronnen die een sterke relatie hebben met veerkracht:

- Persoonlijk: motivatie, *efficacy*.
- Omgeving: relaties en ondersteuning door collega's/medestudenten.
- Strategieën: problemen oplossen en werk/privé-balans (Fokkens-Bruinsma et al., 2023).

Floreren

- Floreren betekent: duurzaam, goed, gezond en gelukkig functioneren tijdens en na je studie (Meens, 2025).
- Stevige basis van zelfvertrouwen, motivatie en veerkracht: groeien als mens.

Ontwikkelen kompas

Zelfkennis ontwikkelen
Zelfvertrouwen ervaren
Veerkracht versterken



Floreren in je leerproces

- Groeien als mens
- Motivatie en zingeving
- Verbondenheid ervaren

Navigeren door je leerproces

- Groeien als professional
- Persoonlijke leerroute bepalen
- Monitoring leeruitkomsten

Inzetten kompas

Regie over eigen leerproces
(Onderwijs)activiteiten kiezen
Bijsturen o.b.v. feedback

Wat is coachen met ACT?

ACT: **Acceptatie- en commitment therapie/training**

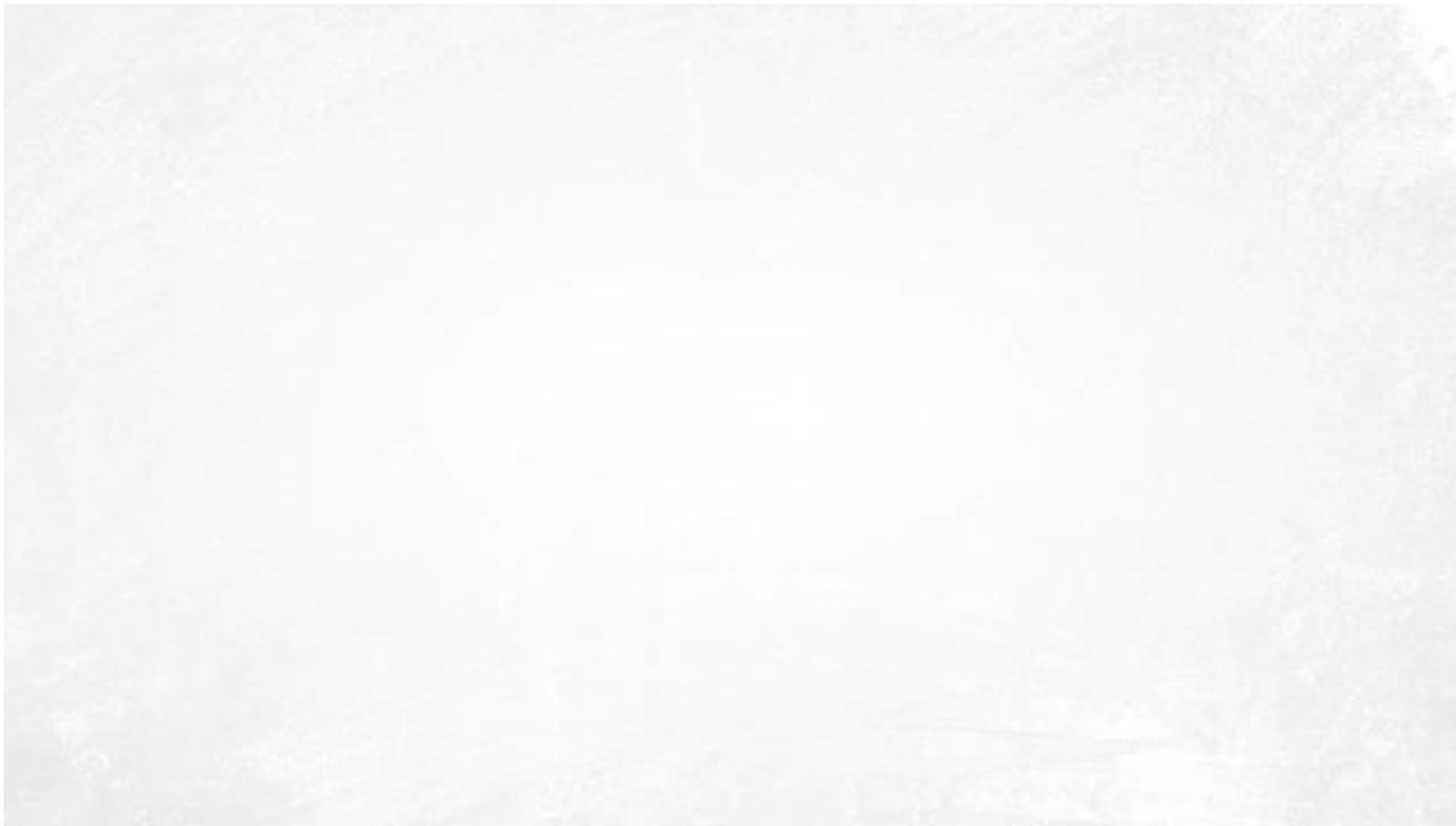
Door ACT toe te passen vergroot je de mentale veerkracht (Acceptance) van de student. Hierdoor komt er energie vrij die de student kan richten op datgene wat echt belangrijk en van waarde is (Commitment).

Het is een coachende benadering om studenten te begeleiden in:

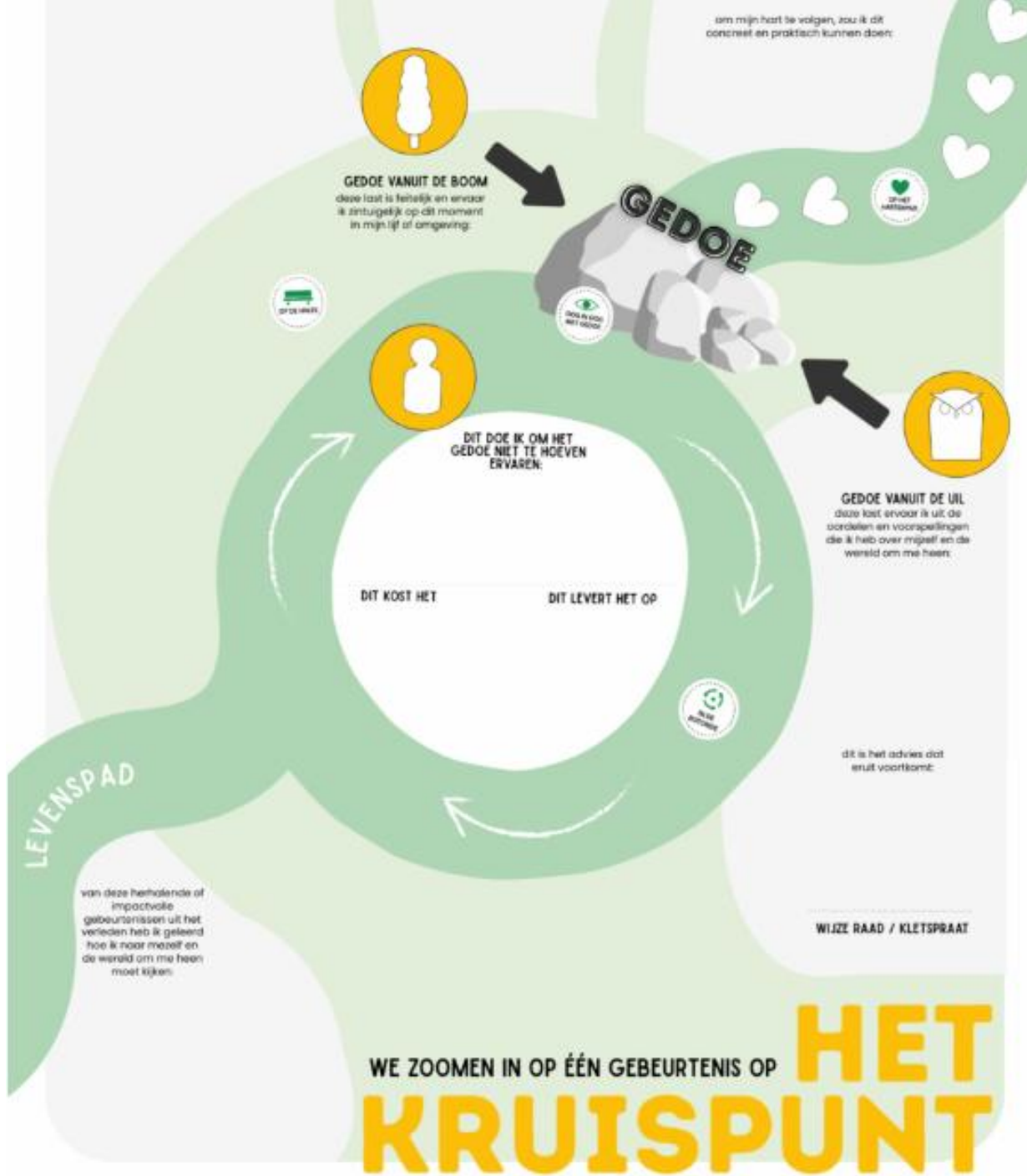
- stil staan bij gedachten en gevoelens (emotioneel welzijn);
- bewustwording in lijn met persoonlijke (& professionele) waarden en hier naar handelen (psychologisch en sociaal welzijn).



Het keuzepunt

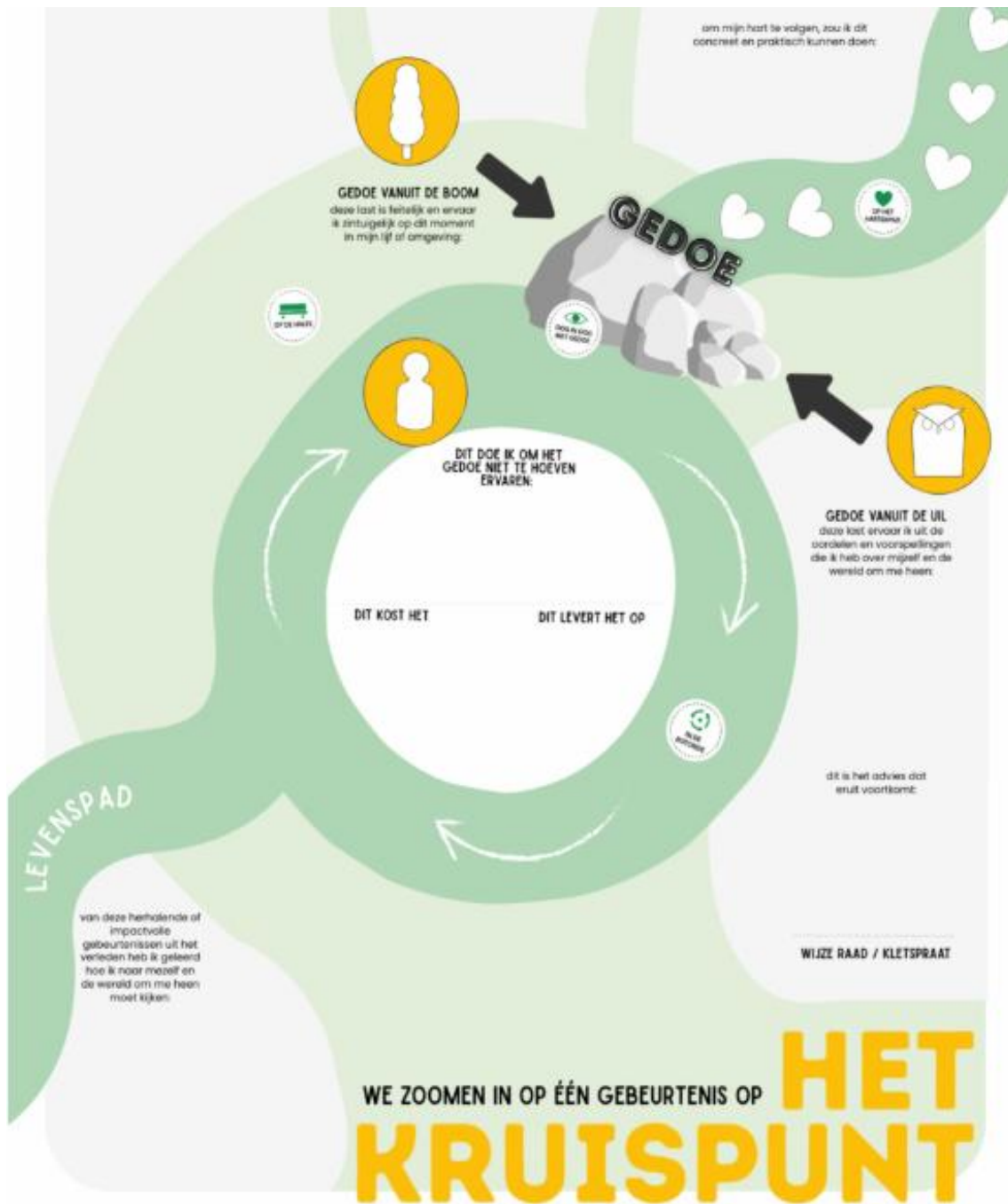


<https://www.youtube.com/watch?v=rCp1l16GCXI>



Gedoe vanuit je **uil**: last die ik ervaar uit de oordelen en voorspellingen die ik heb over mezelf en de wereld om me heen.

Gedoe vanuit je **boom**: last is feitelijk en ervaar ik zintuiglijk op dit moment in mijn lijf of omgeving



In de rotonde

Oefening:

- In tweetallen ga je de oefeningen 1, 2 en 3 maken die met vermijdingsgedrag te maken hebben.
- Je hebt tien minuten de tijd.
- Plenair bespreken.
- Wat zou jou kunnen helpen om toch door dat gedoe heen te gaan?

Waarden verhelderen

Waarden zijn de diepere, persoonlijke **overtuigingen** die beschrijven wat je belangrijk vindt in je leven. Het zijn drijfveren achter je gedrag. Jouw waarden kunnen verschillen per levensgebied. Zo kan een waarde die belangrijk voor je is in je privéleven bijvoorbeeld minder nadrukkelijk aanwezig zijn in je studie of werk.

Waarden dienen als een **kompas**. Een kompas gebruik je om je richting te bepalen en koers te houden tijdens het reizen. Zo kun je jouw waarden bijvoorbeeld inzetten om te bepalen wat voor een leerkracht jij wilt zijn. Jouw waarden geven aan hoe jij wilt zijn en welke keuzes je wilt maken. Het helpt je om tijdens je werk af te stemmen hierop en daar je keuze op te baseren.





Het hart in beeld

Oefening:

- Op de achterkant van het werkblad staat de oefening over waarden. Hier mag je individueel mee aan de slag.
- Je hebt tien minuten de tijd.
- Plenair bespreken.

Aandacht, Aardig zijn, Actie, Affectie, Afronding, Altruïsme, Ambitie, Amusement, Assertiviteit, Authenticiteit, Autonomie, Avontuur, Balans, Barmhartigheid, Bekwaamheid, Bereikbaarheid, Bescheidenheid, Bescherming, Betrokkenheid, Betrouwbaarheid, Bevrijding, Bewustzijn, Bezieling, Bloei, Collegialiteit, Comfort, Communicatie, Compassie, Competitie, Concentratie, Continuïteit, Creativiteit, Daadkracht, Dankbaarheid, Dapperheid, Degelijkheid, Deskundigheid, Deugdzzaamheid, Dienstbaarheid, Discipline, Doelgerichtheid, Duidelijkheid, Duurzaamheid, Eenheid, Eenvoudigheid, Eerlijkheid, Effectiviteit, Efficiëntie, Eigenheid, Energiek, Enthousiasme, Erbij horen, Erkenning, Essentie, Fijnzinnigheid, Flexibiliteit, Geborgenheid, Geduld, Geestkracht, Gehoorzaamheid, Geleerdheid, Gelijkwaardigheid, Geloof, Geluk, Gemak, Genegenheid, Genieten, Genuanceerdheid, Gevoeligheid, Gezag, Gezamenlijkheid, Gezondheid, Gratie, Groei, Gul zijn, Handigheid, Harmonie, Heelheid, Hulpvaardigheid, Humor, Inlevingsvermogen, Innerlijke vrede, Innovatief, Inspiratie, Integriteit, Intimiteit, Inzet, Inzicht, Kalmte, Kennis, Klantgerichtheid, Klantvriendelijkheid, Kunstzinnigheid, Kwaliteit, Leiderschap, Leraarschap, Levendigheid, Levenslust, Liefde, Loyaliteit, Mededogen, Meesterschap, Meeveren, Mildheid, Mindfulness, Moed, Mogelijkheden, Mondigheid, Muzikaliteit, Naasteliefde, Nauwkeurigheid, Nederigheid, Nieuwsgierigheid, Nuchterheid, Onafhankelijkheid, Onbaatzuchtigheid, Ondernemend, Ondersteuning, Ontdekken, Onthechting, Ontmoeten, Ontspanning, Ontvouwen, Ontwikkeling, Ontzag, Onvoorwaardelijk, Openheid, Oprechtheid, Optimisme, Orde, Originaliteit, Overgave, Overvloed, Passie, Persoonlijke ontwikkeling, Pionieren, Plezier, Prestatie, Professionaliteit, Puurheid, Rationaliteit, Rechtvaardigheid, Respect,

Waarden kiezen

Resultaatgerichtheid, Rijkdom, Rust, Samenwerken, Samenzijn, Schenken, Schoonheid, Sensualiteit, Seksuele expressie, Simpelheid, Solidariteit, Souplesse, Soevereiniteit, Speelsheid, Spiritualiteit, Spontaniteit, Stabiliteit, Stilte, Structuur, Tederheid, Tevredenheid, Toegankelijkheid, Toewijding, Tolerantie, Traditioneel, Transformatie, Troost, Trouw, Uitdaging, Uitmuntendheid, Uniformiteit, Veelzijdigheid, Veerkracht, Veiligheid, Verantwoordelijkheid, Verbeeldingskracht, Verbetering, Verbinding, Verbondenheid, Verdraagzaamheid, Vergeving, Vernieuwing, Vertrouwen, Vindingrijkheid, Virtuositeit, Vitaliteit, Volharding, Volmaaktheid, Vrede, Vreugde, Vriendelijkheid, Vriendschap, Vrijgevigheid, Vrijheid, Vrolijkheid, Waardering, Waardevol, Waardevrij, Waardigheid, Waarheid, Welzijn, Wijsheid, Zekerheid, Zelfacceptatie, Zelfbeheersing, Zelfbehoud, Zelfkennis, Zelfstandigheid, Zelfvertrouwen, Zelfzorg, Zingeving, Zorgvuldigheid, Zorgzaamheid

Psychologische flexibiliteit

“Het vermogen om open te staan voor wat je voelt en denkt, om doelbewust aanwezig te zijn bij je beleving van het hier-en-nu en om bewust te kiezen voor een stap in de richting van wat jij belangrijk vindt.”



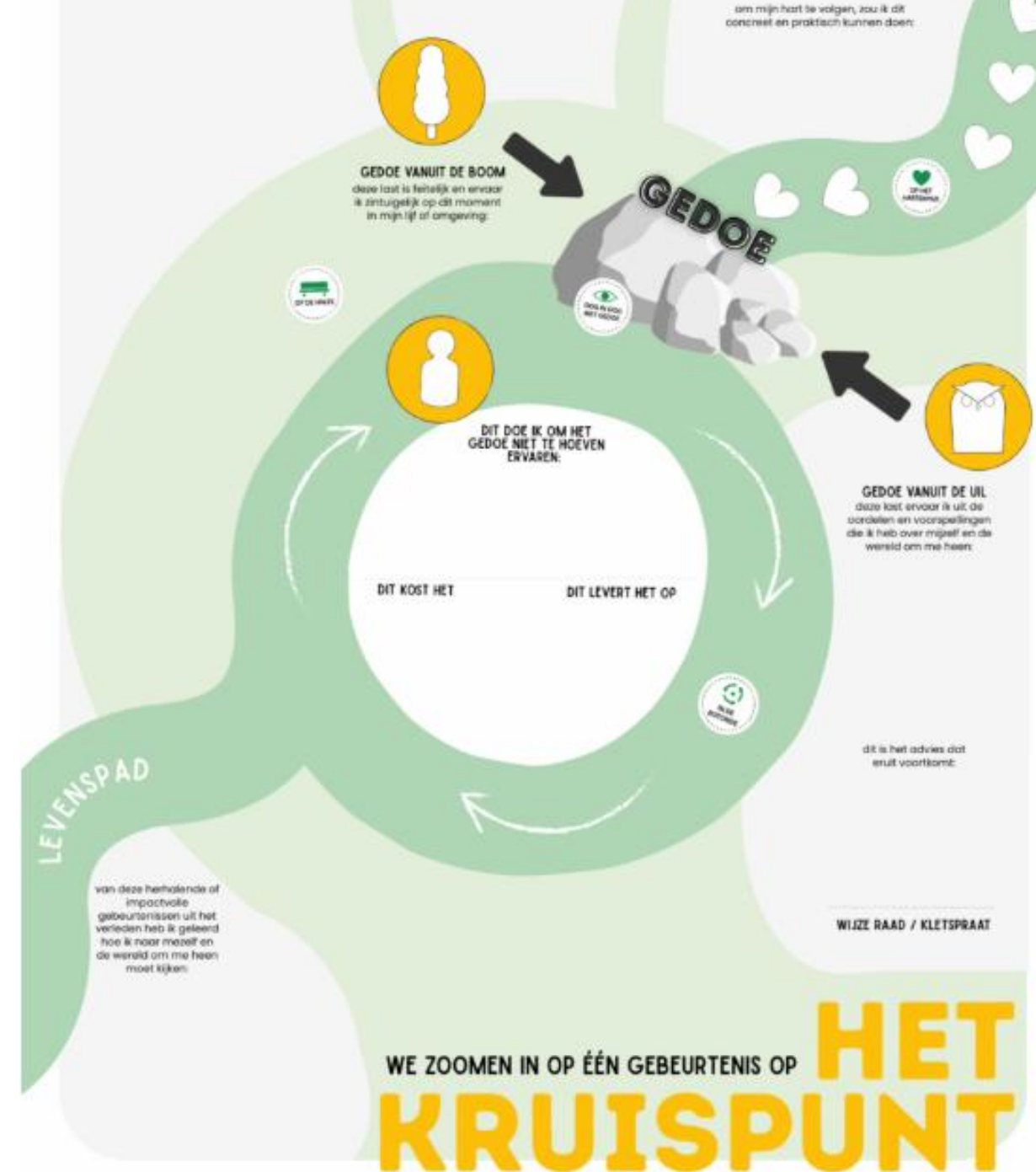


Het kruispunt in coaching.

Wanneer kun je dit gebruiken in je begeleiding?

Oefening:

- In tweetallen (vijf minuten per persoon).
- Een persoon speelt de student, de ander is coach.
- Gebruik het kruispunt: vermijden of ervaren.
- De coach stelt vragen.
- Daarna draai je de rollen om.
- Plenair bespreken



Voordelen van ACT in het onderwijs



Levensvaardigheden:
stressmanagement,
vaardigheden om met
emoties om te gaan,
cognitieve flexibiliteit



Ontwikkelen intern kompas:
in verbinding met jezelf,
waarden ontdekken, acties
ontdekken in lijn met
persoonlijke waarden en
acties ondernemen die
helpend zijn



Motivatie en zingeving:
bewustwording van
binnenwereld en eigen
gedrag, ervaren van meer
regie, waardengerichte
doelen en gedrag



Positieve relaties: in
verbinding met jezelf en
elkaar



Bevorderen van welzijn in het
algemeen; preventief en
versterkend



Veerkrachtige professionals
als rolmodel (voorleven en
doorgeven): mens-zijn,
houding en taal, in verbinding
met elkaar

Terugblik

- Je bent je bewust van je eigen gedachten.
Zijn ze helpend of niet?
- Welke docent/leerkracht/coach wil jij zijn?
Welke waarden horen daarbij?
- Je weet jouw eigen manieren van vermijding.
Herken je het straks als je op de rotonde loopt?
- Je hebt geoefend met het coachen van een student met behulp van het kruispunt.

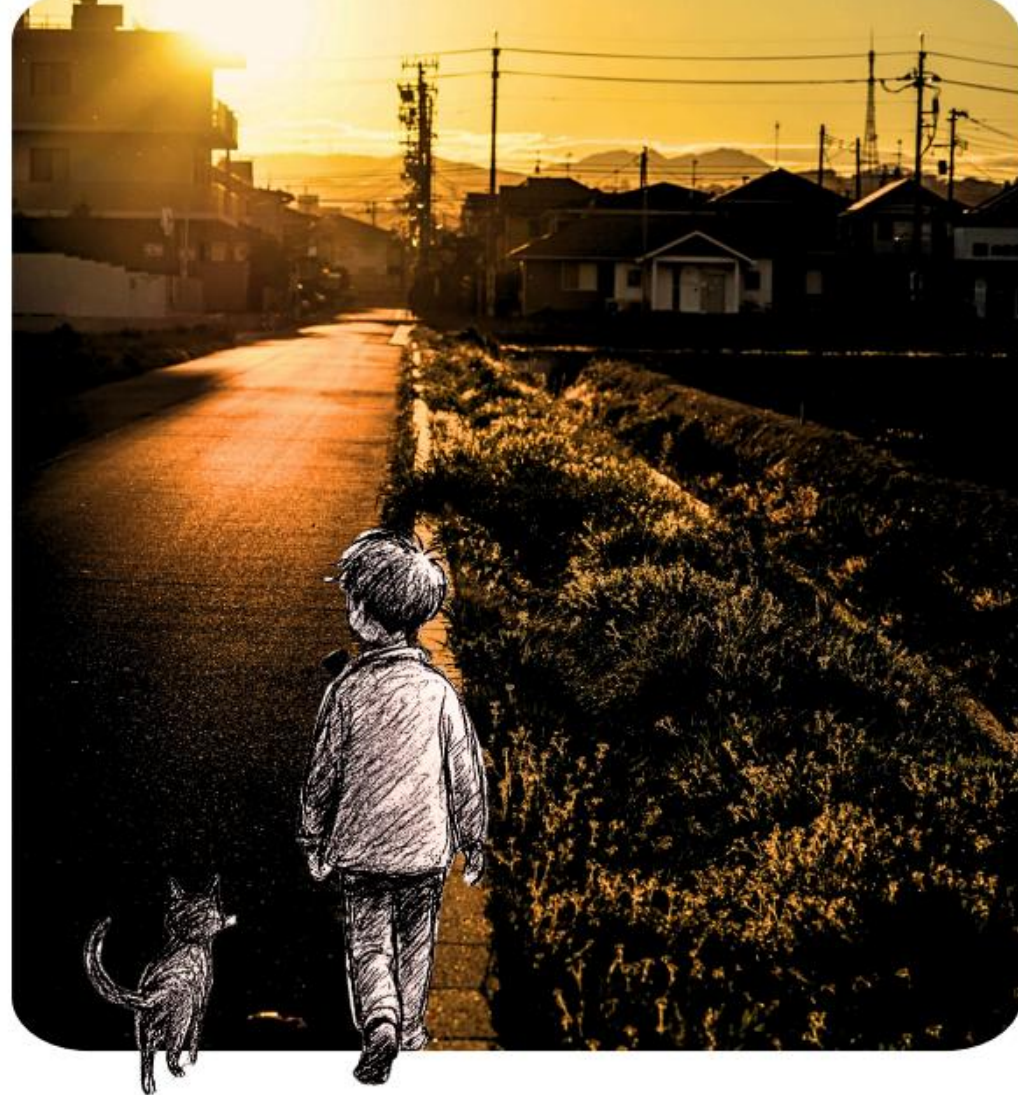
Wat neem je mee uit deze workshop?
Welke concrete ACTie wil jij gaan inzetten?



Ze waren samen op pad, de jongen en de uil.
De zon zakte langzaam achter de bomen, en de lucht kleurde goud.
"Er gaat iets engs gebeuren," fluisterde de uil. Zijn veren ritselden.
"Hoe weet je dat?" vroeg de jongen.
"Ik voel het. Ik zie het aan elke tak, ik merk in het aan elke schaduw.
Het komt eraan."

De kat, die wat verderop lag te soezen, spitte zijn oren.
Zijn snorharen trilden. Het veroorzaakte spanning in de lucht.
De jongen ging naast hem zitten.
"Kat," zei hij zacht, "zou je me willen helpen om nieuwsgierig te zijn in
plaats van bang?"
De kat kneep zijn ogen half dicht, alsof hij nadacht.
"Nieuwsgierig?" herhaalde hij.
"Ja," zei de jongen. "In plaats van te bedenken wat er mis kan gaan,
wil ik weten wat er eigenlijk is."

De kat stond op, rekte zich uit en stapte langzaam naar voren.
De jongen volgde. Samen liepen ze het schemerdonker in, hun ogen
wijd open, hun passen licht.
De uil vloog mokkend achter hen aan.
"Pas op!" riep hij nog. "Straks gaat het mis!"
Maar zijn woorden waaiden weg in de avondlucht.



Voor de jongen voelde de wereld ineens ruimer.
Misschien zou er iets engs gebeuren. Misschien ook niet.
Maar wat er ook kwam – hij wilde het zelf met zijn eigen ogen zien.



TOT SLOT

- Trainingen:
 - Coachen met ACT (intern)
 - Coachen met ACT (extern)
- mieke.teeuwen@fontys.nl
- compassieschool@gmail.com
- Vragen?



LITERATUUR & WEBSITES

Kerdoelen DG

Pijlers digitale didactiek

ACT4life – Gedragsdiagnostiek en ACT interventies in één eenvoudig en symbolisch instrument voor jouw en je cliënt

www.slo.nl

www.wij-leren.nl



*“Geef mij de kalmte om te
aanvaarden wat ik niet kan
veranderen, de moed om te
veranderen wat ik kan
veranderen, en de wijsheid om
het verschil hiertussen te
zien.”*

Franciscus van Assisi

