

# Transcriptie

17 juni 2025, 07:36a.m.

□ **Sinsemilla Blokvoort** heeft de transcriptie gestart

**N** **Nanda van der Els** 0:11

Achter de knoppen zitten kunnen checken of dat allemaal gelukt is. Kan Mirjam kun jij mij eens? Ja, dankjewel sinds ja, dan gaan we van start, want de eerste slide zegt het al. Professionele vitaliteit, de dubbele impact van welzijn in het onderwijs en Ik heb niet voor niets gekozen voor een plaatje van een hart.

 **Frank Schoonbeek** 0:17

Ja, Hij is zeg maar normaal.

**N** **Nanda van der Els** 0:33

Want in het hart van studenten welzijn zitten ook het welzijn van de onderwijsprofessional en voordat ik dadelijk helemaal van wal steek, wil ik eerst iets zeggen waardoor het mij wat gemakkelijker wordt om deze keynote doen. Omdat deze keynote gaat over het welzijn van elke onderwijsprofessional. Maar Als ik elke keer moet zeggen, het welzijn van de onderwijsprofessional, dan wordt dat nogal 1 1 sinecure, Omdat elke keer lekker.

Mijn mond uit te rollen, dus ik spreek over docenten welzijn, Maar dat gaat over het welzijn van iedereen die vanuit het hart een plek heeft in ons mooie onderwijs om om die studenten heen te staan en ontwikkeling en groei tot stand te brengen. Dus dat ten eerste.

Nou, ik moet even kijken hoe ik hem nu doorklik. Ja, zo.

Dit stuk is eigenlijk al uitvoerig aan bod gekomen door Mirjam, dus Ik ga daar niet heel veel meer aan toevoegen. Behalve dan nog dat ik het leuk vind om hier te vermelden dat ik ook zelf nog steeds met studenten werk. Dat vind ik ontzettend belangrijk. Voeten In de klei, dat doe ik op verschillende manieren. Ik geef af en toe nog les. Onder andere op dit moment ben ik met een MBO school een PPI leerlijn aan het ontwikkelen persoonlijke, professionele identiteitsontwikkeling en daarin ontmoet ik de studenten ook In de lessen.

Maar we hebben ook een programma. Dat heet back on Track for studenten die

uitvallen in het onderwijs. Dus in mijn introductie vind ik dat ook heel belangrijk om toe te voegen dat ik het liefst op alle lagen bezig bent. Dat kenmerkt mij ook. Ik hou van variatie en ik hou van alles bij elkaar brengen en in verband brengen.

Oh en wat Misschien ook goed is om te weten, is dat in het bij elkaar brengen van al die verbanden op al die lagen op dit moment ik Samen met mijn zeer gewaardeerde collega Rini van der Meer uitgenodigd ben door uitgeverij boom om een boek te schrijven over professionele nabijheid in studentbegeleiding. Daarover zal ik mogelijk straks nog wat meer vertellen, maar dan is het plaatje nog net even completer en. Hoop ik dat jullie je een beetje meer zicht hebben op wie je tegenover je hebt nou genoeg over mij.

We gaan naar het volgende stuk.

Allereerst een opbouw, waar gaan we het vandaag over hebben? Ik denk dat het goed is om te beginnen bij de vraag, wat is nu docenten welzijn op, zoals ik net al zei het welzijn van de professional in onderwijs?

We hebben Natuurlijk heel veel definities die ons daar meer over vertellen. Met name gericht op studentenwelzijn. Het is interessant om te kijken, wat is nou het verschil en waar zit de overlap? Daar gaan we dadelijk starten. Vervolgens wil ik de brug maken naar het belang van werk aan docenten welzijn. Waar is dat belang allemaal in gelegen? We zullen allemaal erkennen dat het fijn is als Iedereen goed in zijn vel zit, Maar het belang van werk aan welzijn voor onderwijsprofessionals is groter dan Alleen je individuele belang.

Daarover later meer om tot slot uiteindelijk ook wat meer naar de concrete. Hoe dan vraag toe te werken, hoe geef je vorm aan het werken aan docenten welzijn? Welke concepten zijn er, welke concrete activiteiten kunnen we daarvoor in het leven roepen of kunnen we uitbouwen? En daar hebben we Natuurlijk vanmiddag vanmorgen moet ik zeggen. In het tweede deel van deze ochtend ook alle gelegenheid om daar eens wat aan te proeven, want Er is heel veel mogelijk en In de Workshops In de breakout room kun je gaan kijken wat er allemaal daarin te doen is en ik zal daarin ook een aantal suggesties geven.

Laten we eens beginnen bij die eerste vraag, het welzijn van onderwijsprofessionals verwijst naar het fysieke, mentale, sociale en professionele welbevinden In de werkcontext van een school.

Daar zit al een aantal woorden in waarvan je nu al kan zeggen, hé, daar zit wel een verschil en ook een overlap met wat.

Studenten welzijn betekent, want ook studentenwelzijn waar je het zich uiteen over

verschillende dimensies, het fysieke mentale, het sociale, zeker professioneler welbevinden, is echt een ander stuk. Wat er binnen het docenten welzijn aan toegevoegd wordt.

Ik ga daar later meer op inzoomen, Maar ik wil hem er nu alvast even uitlichten zodat je daarop attent gemaakt wordt. En het tweede woord wat hier ook zo mooi uit naar voren komt, is dat Het gaat over een werkcontext, dus het welzijn van jou als professional heeft ook echt te maken met de werkcontext waarin jij jouw welzijn ervaart. Later in deze keynote ook meer inzoomen daarop, maar voor nu denk ik dat het goed is om dat professionele welbevinden en de werkcontext.

Eventjes soort van apart te zetten te denken. Ja, daar ligt wel degelijk een verschil. Een ander verschil voor mij in studenten en docenten welzijn is dat een student niet de taak heeft om zijn eigen welzijn op orde te hebben om te kunnen doen wat hij moet doen voor een ander in zijn vanuit de functie die je hebt. En Dat is bij een docent wel het geval of bij een decaan of bij een studieadviseur. Nou, ik geloof dat mijn punt daarover nu duidelijk is dat ik jullie allemaal bedoel Als ik over docenten welzijn spreek.

Als we kijken naar de rolopvatting binnen het onderwijs, dan zien we dat we steeds meer een begeleidingskundige component weer terughalen. Het onderwijs in. We zijn niet Alleen In de school actief om op te leiden, met name in het beroepsonderwijs tot Mensen die cognitief en zowel vaardig in een bepaalde beroepsrol kunnen stappen. Nadat ze de opleiding hebben afgerond. We zijn ook de Mensen die.

Jonge Mensen die een ontwikkelings opgave hebben tegenkomen en hen al dan niet kunnen ondersteunen en mijn betoog gaat erover dat dat een taak is die gewoon in het onderwijs ligt, hebben niet Alleen zeker in het beroepsonderwijs die beroepsvorming tot stand te brengen, maar ook de persoonlijke ontwikkeling te stutten te steunen. En daar hoort ook bij dat wij zelf vanuit ons eigen welzijn ja goed aan kunnen bijdragen, dus daar ligt echt een belangrijk verschil.

Nog even kort samengevat, ik check even in mijn papieren hier of ik gezegd heb wat Ik wilde zeggen.

Ja, wat ik mooi vond in mijn voorbereiding is om dit ook nog wat eenvoudiger weg te zetten. Wat staat hier nou in? Als ik het eenvoudiger noem?

Dit gaat over de vraag als Onderwijsprofessional voel ik me gezond gemotiveerd, bekwaam en gesteund in wat ik elke dag doe. En Misschien kun je die vraag eens op je in Laten werken. Ik zal hem nog eens herhalen, voel ik me gezond.

Gemotiveerd bekwaam en gesteund in wat ik elke dag doe.

Het antwoord op die vraag kan meervoudig zijn. Ik wil je vragen om mee te nemen.

De rest van deze keynote in.

Er is nog een tweede deel.

Oh, kijk, Ik had hem niet helemaal goed In de volgorde. Het gaat dus om die maate wat ik net zei. Dus neem die vraag mee en dan wil ik jullie nu meenemen naar de verschillende dimensies van de recente welzijn. Oh.

Was er iemand die tussendoor kwam of was het kan ik door. Oh, dankjewel, Mirjam.

Als ik kijk naar het stuk wat ik jullie waar ik jullie nu in mee wil nemen, dan zie je dus dat docenten welzijn, net als studenten welzijns uiteen valt in meerdere factoren. Het is Daarom ook niet een soort van meetbaar iets waarvan je zegt, nou, hoe gaat het met mijn welzijn? Het is een, Het gaat goed of niet goed, Het is het soort geleidende schaal over verschillende dimensies heen. Het is dus geen aan of uitknop het Het is. Iets waar je op in kan tunen op verschillende gebieden. Ik stel het mezelf wel eens voor als een soort mengpaneel en op dat mengpaneel zijn al deze dimensies in knoppen vertegenwoordigd en Je kunt voor jezelf checken af en toe Als je op je eigen mengpaneel kijkt. Hoe ver staan de schuiven open op al deze verschillende dimensies? Het is dus een multidimensioneel concept.

Het is een gelaagd complex waar we over spreken en welzijn kan soms wel eens plat geslagen worden. Als iets wat gaat over zit je lekker in je vel voel je je goed.

Dat is Natuurlijk waar, Maar dat waardoor je je goed gevuld is het heel gelaagd en kent dus verschillende invloedssferen waar je en knoppen waar je aan kan draaien Als we kijken naar.

Deze verschillende dimensies, dan kan ik die heel kort toelichten, Maar ik wil vooral ook de brug gaan maken. Dadelijk naar de positieve psychologie meer noemde het net al. Ik werk veel vanuit die wetenschap van de positieve psychologie. Het is een stroming In de psychologie die zoals de meeste hier in dit gezelschap wel weten, nadrukkelijk kiest voor het onderzoek naar de vraag, wat maakt dat Mensen floreren en de universele wetten die daaruit voortkomen uit dat onderzoek?

Zijn omgevormd naar onder andere model per, maar model dat laat ik je zo nog even zien wat ontzettend gelieerd is aan deze dimensies van docenten welzijn. Maar eerst even terug naar die dimensies Als we kijken naar psychologisch of emotioneel welzijn vanuit dit concept, dan gaat het over vragen die je jezelf kan stellen op jouw mengpaneel die te maken hebben met. Hoe kan ik bijvoorbeeld omgaan met stress met werkdruk?

Onderwijs is het niet vreemd met het moeten kunnen omgaan met behoorlijk wat werkdruk lukt me dat voldoende en weet ik hoe ik dat moet doen en ben ik ertoe in staat op dit moment. Hoe zit het met mijn motivatie?

Ben ik nog echt gemotiveerd, wordt ik er blij.

Van wat ik doe, is dat nog hetzelfde als Toen ik begon in dit vak. En waar haal ik mijn motivatie vandaan? Tune ik daar af en toe nog wel eens op in. Hoe is het met mijn emotie regulatie? Welke emoties ervaar ik in het vak wat ik uitvoer en kan ik daar op een vitale manier mee omgaan?

De tweede laag is het sociaal welzijn.

Een van de belangrijkste in mijn beleving, het ingebed zijn in een sociale structuur in je werk is ontzettend belangrijk gebleken voor het ervaren van meer welzijn. Het gaat hierover vragen, krijg ik steun van mijn collega's, maar ook krijg ik, voel ik me gesupport door mijn leidinggevende. Die haal ik er expres even uit. Ik werk ook in mijn individuele coachpraktijk. Veel met leidinggevend in het onderwijs Omdat zij ook een.

Enorm verschil kunnen maken op dit sociale welzijn voel ik mij gezien erkend door mijn leidinggevende is een ontzettend belangrijke vraag binnen het welzijn van docenten, of eigenlijk het welzijn van iedere professional.

Maar ook in dit veld zit de vraag, hoe is de sfeer op school?

Is het sociale klimaat waarin ik mij begeef voelend voor mij, want zo een sociaal klimaat en dit weet ik nog. Mirjam zei het net al heel sterk vanuit de mijn ervaringen die ik in het de jeugdzorg heb gehad.

Het sociaal gratis echt werkt als een spiegel Als het sociale klimaat goed is, dan bloeit dat op. Dan wordt het sterker en dan kunnen Mensen in ontspannenheid tot de ontwikkeling en groei komen.

Als het sociale klimaat ook bijvoorbeeld in een team niet lekker zit, dan heeft dat ook zijn weerslag in mijn geval destijds op de jongeren in op de groepen waar ik werkte. Dus Het is heel belangrijk om ook te kijken naar het sociale klimaat en wat dat doet met jouw sociaal welzijn.

Dan hebben we het fysiek welzijn.

Vragen als ben ik uitgerust, kom ik voldoende toe aan herstel onderwijs is een vak van hollen en stilstaan. Het heeft een structuur van vakanties waarin we loslaten met zijn allen naar periodes waarin we met zijn allen hard toewerken naar het komen tot bepaalde resultaten. En ook daarin is het belangrijk dat we niet Alleen maar denken de vakanties zijn om bij te komen van mijn werk, Maar dat we ook in die

tussensprints.

Kunnen herstellen van wat dit werk vraagt, bijvoorbeeld.

Maar ook we weten ik voldoende. Ben ik mijn rondje wel eens aan het maken wandel ik wel eens. Bijvoorbeeld, hoe zit het met de voeding op school? Welke eten is er beschikbaar? Welk eten neem ik tot mij allemaal zaken die te maken hebben met het fysieke welzijn waar je ook op in kan? Schoenen Als je eens wil weten, hoe gaat het nu eigenlijk met mijn welzijn?

Professioneel welzijn Ik had het er net al over waarin we ook echt een onderscheid maken met studentenwelzijn, want die studenten hoeven zich dat In de opleiding niet zo af te vragen, maar dit gaat ook over.

Weet ik wat mijn rol van mijn vraagt en lukt het me ook om een binnen die grenzen van die rol te blijven acteren, zeker Als we werken aan studenten welzijn, dan zijn er wel eens vragen. Als ik bijvoorbeeld docenten training train docenten regelmatig In de begeleidingskunde en dan is er wel eens de vraag, ja, Hallo, hoe ver wil je dat nou dan dat We gaan? Ik ben toch zeker geen psycholoog en Dat is waar.

Hè, Als je docent bent, ben je geen psycholoog. Als je decaan bent, bent je geen als studieadviseur ook niet.

En toch hebben we daar wel iets in te doen, maar weet jij die grenzen vanuit je organisatie goed en weet je ze vanuit jezelf goed, weet je wanneer jij moet zeggen, Oh, hier stopt het, hier houdt mijn rol op, maar laat ik niet los in het bijstaan in het docenten of studentenwelzijn.

Maar kan je met een gerust hart zeggen tot hier gaat mijn invloed en hetgeen wat ik erin kan liggen? Nou ja, denk dat dat even voor nu voldoende is. Ik spiek weer even op mijn briefje.

Ja wat hier ook nog zo mooi staat, is dat het ook gaat over invloed. Professioneel welzijn gaat ook over de mate waarin jij invloed ervaart In de uitoefening van jouw werk en in onderwijs is dat af en toe lastig, want we werken vaak in grote constructen met anonieme rooster bureaus die voor jou bijvoorbeeld ritme bepalen in jouw uitvoering van je werkzaamheden. En de een kan daar beter mee dan de ander. Ik merk zelf in mijn geval, ik hecht een enorme waarde aan autonomie. Ik heb het. Altijd lastig gevonden in het onderwijs om me helemaal te moeten voegen naar een poster wat voor mij gemaakt is en een vakinhoud die voor mij gemaakt is. Misschien dat dat ook de reden is Waarom ik beter floreer in die combinatie van een eigen bedrijf en af en toe zo in het onderwijs. Lekker voor de klas staan. Dus de mate van invloed is ook een onderdeel van je professioneel welzijn, hè? Daar ligt ook een link

naar het gedachtegoed van Daisy en Ryan, waarin autonomie?

Ook een belangrijk onderdeel is van je motivatie.

Goed, We gaan naar het organisatorisch welzijn. Het is geen heel nieuw stuk wat ik daarin te vertellen, want het sluit zo mooi aan op wat ik eerder zei.

Dit gaat over het systeem waar je in zit.

Is werken aan jouw welzijn een?

Belangrijke pijler in het beleid van de organisatie waar je werkt en niet Alleen op papier en niet Alleen in woorden word je daadwerkelijk gefaciliteerd om het werk te kunnen doen op een manier die jou welzijn dient. Belangrijke vragen om ook te stellen en ook om aan de kaak te stellen in een breder verband in je organisatie. Wat kunnen we doen? Omdat we wat nodig is voor al die professionals om hun werk goed te doen om dat ook daadwerkelijk te faciliteren te realiseren.

Vanuit de organisatie.

En tot slot wordt er ook wel de existentiële of spirituele dimensie genoemd in docenten welzijn. Dat gaat over zingevingsvraagstukken en ondertussen kijk ik even op de klok, want Ik kan praten als Brugman, dus Ik ga gelijk even door naar de volgende slides die ik moet wat gaan kiezen. Hier zie je het perma model vanuit de positieve psychologie waar ik het net al over had. En Als je kijkt naar die pijlers die hieronder liggen, dan is het een nadrukkelijk verband met het verhaal wat ik je net vertelde.

Omdat het tijd zo vliegt, ga ik even kijken waar ik nog voor ga kiezen om jullie in mee te nemen.

Want Ik denk dat het goed is.

Dat ik jullie dit dit nog snel vertel de emotionele gezondheid van de docent, de relationele stevigheid In de klas en het contact met je met een student die jij kan leggen en het duurzaam aanwezig en ondersteunend kunnen zijn, zijn allemaal door onderzoek vastgestelde correlaties met studentenwelzijn. Dus buiten het feit dat het goed is om aan je eigen welzijn te werken.

Heeft het ook direct invloed op studentenwelzijn, Omdat als jij lekker in je vel zit, zo noem ik het even je emotioneel gezonder bent. Relationeel steviger en duurzamer aanwezig en ondersteunend kunt zijn voor de ander. Hier staan de uitkomsten van verschillende onderzoeksresultaten die ik erbij heb gepakt waar ik nu even snel doorheen fiets.

Om vervolgens tot slot nog door te gaan naar dit verhaal.

Een serieus te nemen inkoppertje Als je kijkt naar deze slide.

Dan zie je een man voor de spiegel zichzelf scheren? Je ziet ik neem even aan het zijn zoontje daarnaast staan en die doet hem na. Hier zit geen instructie in. Die zit geen theoretisch model achter. Dit is omgang en leren door te zien hoe het moet.

Als wij aan welzijn van onze studenten willen werken, dan moeten we daarin voorgaan, dan hebben wij.

Eigenlijk meer een soort intentionele opvoeding te geven doordat we voorleven hoe we dat doen welzijn serieus nemen en daarnaar leven en werken.

Ik denk dat ik het voor nu hierbij moet Laten vanwege de tijd. En Ik wil jullie ontzettend danken en dat doe ik met een laatste slide en je ziet dat ik nog heel veel meer had willen vertellen.

Als je daar nieuwsgierig naar bent, dan.

Neem vooral contact met me op. Dank voor jullie aandacht voor jullie werk en vooral van wie jullie zijn in het leven van de studenten met wie wij te maken hebben alle goeds en een mooie Zonnebloem voor jullie. Want zonnebloemen richten zich altijd op het licht en Ik denk dat we dat ook in deze tijden van zware bezuinigingen moeten blijven doen en studenten en docenten welzijn in het licht moeten blijven zetten. Dank jullie wel.

**M miriamzwaan71** 20:55

Dankjewel nanda dankjewel voor deze mooie woorden. Ik weet niet hoe het bij jullie was, maar ongeveer alles wat jij vertelde herken ik als docent hè? Goed op jezelf letten. Afhankelijk van de structuur waar je in werkt van de relatie die je hebt met je leidinggevende, dat dat je enorm kan stimuleren, maar ook enorm kan demotiveren. Ik ik hoorde tussen de regels door het begrip stuurkracht hè binnen binnen een organisatie, ja, je.

Die tentakels mogen uitspreiden en er willen zijn voor de studenten. Ik denk dat dat dat dat prachtig is.

Het is nu twee of 3 minuten voor 10. Is er nog een dringende vraag Misschien?

Nee anders dan kan deze keynote worden toegestuurd dan Dat is de meest mooie vraag die je kan krijgen, want dat betekent dat wat je vertelde enorm aanslaat en ook Helder is volgens mij.

**N Nanda van der Els** 21:50

Dat ga ik, daar gaan we voor zorgen.

**M** **miriamzwaan71** 22:02

Dan wil ik jou hartelijk danken, daarna voor de voorbereiding en ook voor wat je verteld hebt. Zoals gezegd, hè? Als Mensen vragen hebben, kunnen ze dat hier stellen en dan zorgen we dat die vragen bij jou terecht komen. En dat in nou ja, de de nabrander van deze bijeenkomst de vragen beantwoord worden. Oh, je krijgt hartjes en en allerlei lieve, kijk nou, daar komen.  
Ze weer helemaal super.

**N** **Nanda van der Els** 22:33

Ja, heel graag gedaan.

**M** **miriamzwaan71** 22:34

Ja en wees welkom om er nog even bij te blijven. We gaan aan het eind nog even heel kort terugpakken op de workshops, maar wellicht ook nog even op de op de keynote voor jullie zien jullie nu de lijst van de workshops die Er zijn van af ongeveer 10.05u? Ik zal de eerste lijden, dat gaat over het starten van een professionele leergemeenschap.

Met name voor startende docenten Als je het hebt over docenten welzijn is vaak een startende docent. Iemand die nou helemaal hot tot de boter wordt van het eerste jaar en een PG heeft in mijn werkomgeving in ieder geval daar enorm bij geholpen. De tweede is wat wat meer fysiek hè? Geef je lichaam wat liefde en neem een fit break Als je daar wat meer over wil weten, dan ga je daar naartoe. Serie zal je wat meer vertellen over kleine micro ontspanning en op het werk die een macro effect kunnen hebben dat je lekkerder in je vel zit. Frank zal 1 1 1 toelichting geven over wat het Vista College heeft ontwikkeld van stress naar werkgeluk en als laatste daan zal een gezonde pitstop introduceren.

En een voorbeeld Laten zien vanuit het Nova College.

Kies je workshop. De ruimtes zijn nu weer gegeven In de chat en klik op waar je naartoe wil. Ik ga in ieder geval naar de eerste. Dat lijkt me logisch. Mocht je naar de eerste denken. Ik wil ook nog wel wat anders bekijken. Dan kan dat dus In de tweede workshop rondom. Ze duren alle 20 minuten.

En aan het einde is er dus een korte terugblik.

Het is exact 10 uur. Wat doen we, Frank?



**Frank Schoonbeek** 24:28

Aan aanvullend Mirjam, iedereen wordt ja aanvullend Mirjam, iedereen wordt gewoon teruggestuurd, hè? Dus we zullen ook aangeven hoe lang het nog duurt en dan wordt je vanzelf weer teruggebracht hierheen. En dan kun je naar de volgende ronde te gaan, dus het wordt allemaal voor jullie geregeld en Ik denk dat.



**M miriamzwaan71** 24:34

Ja.

Ja precies ja.

Gaan wij nu meteen door?



**Frank Schoonbeek** 24:45

Ja, Laten we doen en hebben we iets meer tijd. Veel plezier.



**M miriamzwaan71** 24:46

Ja oké.



**FS Feldmann, S.D. (Serge)** 24:49

Even een praktische vraag, moet ik nog wat doen of moet ik gewoon helemaal niks aan niks knoppen zitten en komen Mensen bij mij in mijn breakout room terecht.



**M miriamzwaan71** 24:56

Dat denk ik wel.



**Charlie Raiser** 24:57

Ja, Je moet dus online Als je bovenaan de teams balk, dan zie je een knopje namens vergaderruimte. Als jullie op die knopje drukken, dan zien jullie al die verschillende break out rooms en kan je zelf kiezen in deel te nemen. Dus daar is nu.



**FS Feldmann, S.D. (Serge)** 25:11

Ah.

En, ik moet ook mijn eigen ding kiezen. Dan denk ik ja, oké, dankjewel, ja.



**Frank Schoonbeek** 25:16

Ja.



**Charlie Raiser** 25:16

Je moet ook je eigen ding kiezen, zeggen ja.



**Jolien Dopmeijer** 25:18

Wel handig zijn Als je.



**Feldmann, S.D. (Serge)** 25:19

Nee.



**Charlie Raiser** 25:19

Ja dus vergaderruimtes en dan klikken op die verschillende linkjes waar je naartoe wil.



**Jolien Dopmeijer** 25:28

Succes workshopleiders.



**Charlie Raiser** 25:31

Succes.

● **Sinsemilla Blokvoort** heeft de transcriptie gestopt