



Brabantse  
OpleidingsSchool

onderwijs in  
goede banen



“ Met energie voor  
de klas!”



## Workshop | BOS-event

Arnica Jacobs, afdelingsleider mavo Newman college,  
transformatiecoach, yoga en meditatie docent



## ***Met energie voor de klas!***

*Hoe kun je met energie voor de klas staan en daarbij je eigen energiebeheer in de gaten houden, zodat je vol energie en plezier ook lange dagen les kunt geven?*

*In deze workshop leer je je energie op een bewuste manier in te zetten en krijg je tips waar je niet alleen zelf wat aan hebt maar wellicht ook je studenten en collega's mee kunt helpen!*





## Wat is energie

Energie is de **geestkracht waarmee een persoon iets doet of naar iets streeft**. In de filosofie is het begrip energie geïntroduceerd door Aristoteles, een Griekse filosoof. Om als mens zo goed mogelijk te kunnen functioneren heeft het lichaam, naast de **lichamelijke energie** ook **geestelijke energie** nodig.

*“Energie is een natuurkundig vermogen om arbeid te verrichten”*



## Energie balans

Energie +: Waar gaat jouw onderwijs hart van kloppen?  
Waar laait jouw onderwijs vuur van op?

Energie -: Waar dooft jouw onderwijs vuur van? Waar loop  
je qua energie van leeg?



Hoe zorg jij voor je innerlijke batterij?



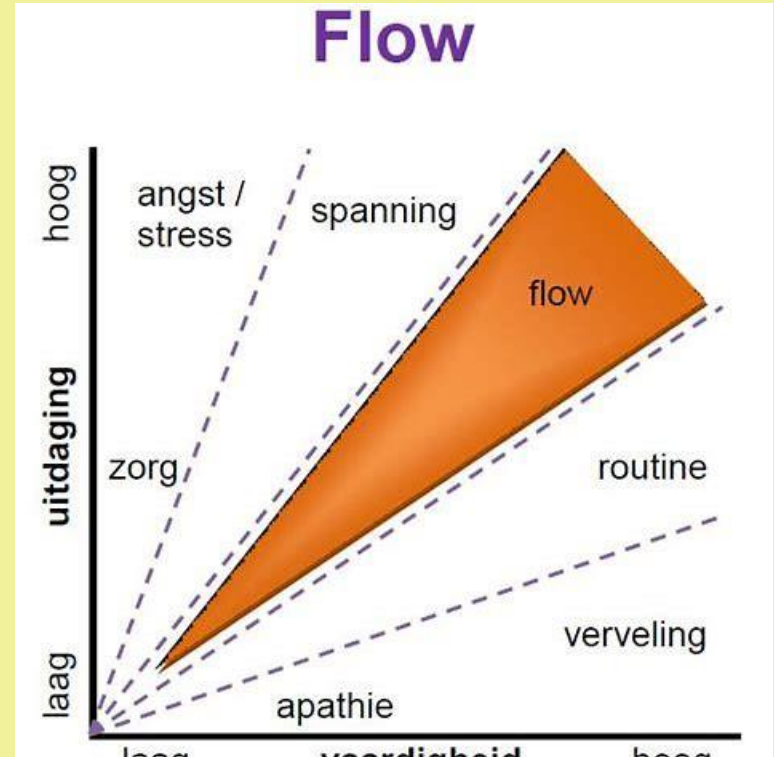
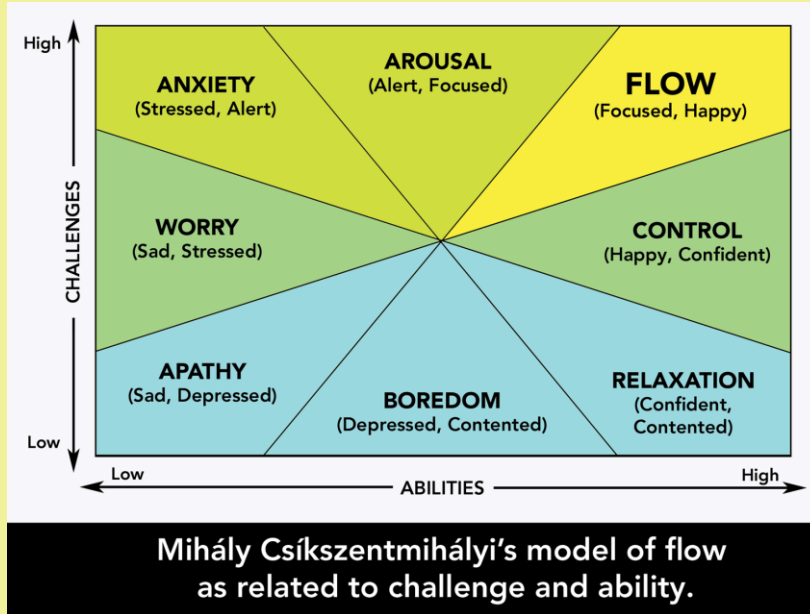
## Wat is Flow

Flow gaat over een staat van **bewustzijn** waarin je volledig opgaat in je bezigheden. In goed Nederlands kun je flow omschrijven als de perfecte harmonie. Vaak als je iets in een flow doet, ben je verbaasd wanneer je na een tijdje op je telefoon of horloge kijkt en ontdekt hoeveel tijd er ondertussen verstreken is.

**Flow** wordt dus gekenmerkt door de **volledige aandacht en energie** waarmee je een activiteit uitvoert. Er is minder tot geen besef van ruimte en tijd.



# Flow





## Balanceren

Omgaan met spanning en stress

Versus

Zorgen voor uitdaging, blijven leren

Hoe is bij jou deze balans? En wat zie je bij studenten/ collega's?

Waar zit je in het plaatje over flow?



## Stress



**Stress**= spanning of druk en is op zichzelf goed.  
Het is pas schadelijk als je het niet aan kunt.

**Positieve stress**

**Negatieve stress**

Stress management: mate waarin je om kunt gaan  
met stress (en deze kunt beïnvloeden)





## Energiek aan het werk: Aan welke knoppen kan je draaien?

1. Ownership
2. Tools om stress te verlagen: stress management
3. Tools om uitdaging te verhogen: uit de comfortzone
4. Mindset/ kijk op de wereld



## Aandacht

Aandacht voor je 4 lichamen:

- Fysiek lichaam
- Mentaal lichaam
- Emotioneel lichaam
- Spiritueel lichaam

Aandacht  
is het mooiste  
cadeau dat je  
kunt geven.

by Caitlin©



## Ownership

Persoonlijk leiderschap (zelfsturing/ regie)

Werken vanuit de bedoeling

Verantwoording nemen/ cirkel van invloed

Bereidheid om fouten te maken



Brabantse  
OpleidingsSchool

onderwijs in  
goede banen

ALLES WAAR JE JE EMOTIONEEL BIJ BETROKKEN VOELT





## Tools om stress te verlagen

- Mindfulness/meditatie: bewustzijn creëren: in het hier en nu zijn (niet verleden=piekeren en niet toekomst=stress of angst)

*Mindfulness betekent:  
aandacht geven op een bepaalde manier,  
gericht in het hier en nu, niet (ver)oordelend*

**Jon Kabat-Zinn**

- Ademwerk



## Mindfulness

- Aandacht geven aan wat er is
- In het hier en nu
- Zonder oordeel

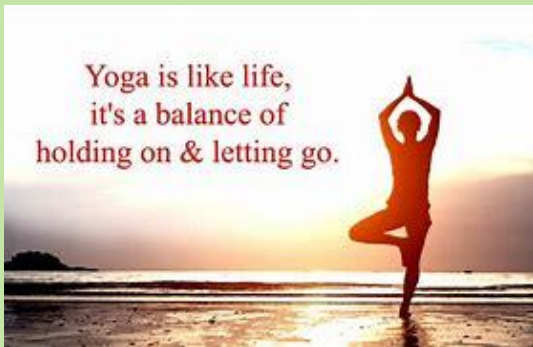
Zintuigen gebruiken, emoties onderzoeken,  
gedachten bekijken: alle lichamen van de mens  
zonder oordeel observeren.



## Yoga

Yoga is het sanskriet voor juk, verenigen, beheersen en gaat over het verenigen of in balans brengen van de geest, het lichaam en het gevoel.

- leren loslaten van verwachtingen
- leren loslaten van overtuigingen (hoe iets zou moeten zijn)
- leren leven met wat is (acceptatie van het heden)





## Ademen

Breathwork is het **bewust** sturen van de **ademhaling** om zo **processen** in lichaam en geest te **beïnvloeden**.

De adem is verbonden met hoe je je voelt

Inademen: Prana (levensenergie) en zuurstof

Uitademen: Afvalstoffen, ontspanning, verstillig, concentratie.

Verhouding in-uit en diepte bepaald hoe je je voelt (hoge snelle adem= stress, lange diepe adem=rust)

- Technieken om te activeren

Technieken om te ontspannen





## Tools om de uitdaging te vergroten

Groei opzoeken: uit je comfortzone, naar een gebied waar pijn, discomfort, onrust, angst huist.

Uitdagingen aangaan.

En door dit te doen, wordt dit gebied weer comfortabel. Zo blijf je in de flowzone.





## Mindset, kijk op de wereld

Welke beperkende overtuigingen heb jij?

Welke overtuigingen of gedachten houden je weg uit de flowzone?

Kijk op leerlingen

- zie jij het kind achter het gedrag?
- kan jij moeilijk gedrag als uitdagingen blijven zien?
- kan jij zien dat je klas een spiegel is?



## Wat neem je mee?

Uitwisselen

Plannen maken



Brabantse  
OpleidingsSchool

onderwijs in  
goede banen

# Vragen?



Arnica Jacobs  
Chi-co coaching

[arnicajacobs@hotmail.com](mailto:arnicajacobs@hotmail.com)  
[ajacobs@newmancollege.nl](mailto:ajacobs@newmancollege.nl)

06-38350773





# Brabantse OpleidingsSchool

onderwijs in  
goede banen

---



[www.BrabantseOpleidingsSchool.nl](http://www.BrabantseOpleidingsSchool.nl)