

Welkom!

Bij de presentatie

Ik, Stress & mijn EGO

Spreker:

Patrice van Zimmeren

WWW.EGOMODULE.NL





https://youtu.be/kc_xRur6CNA

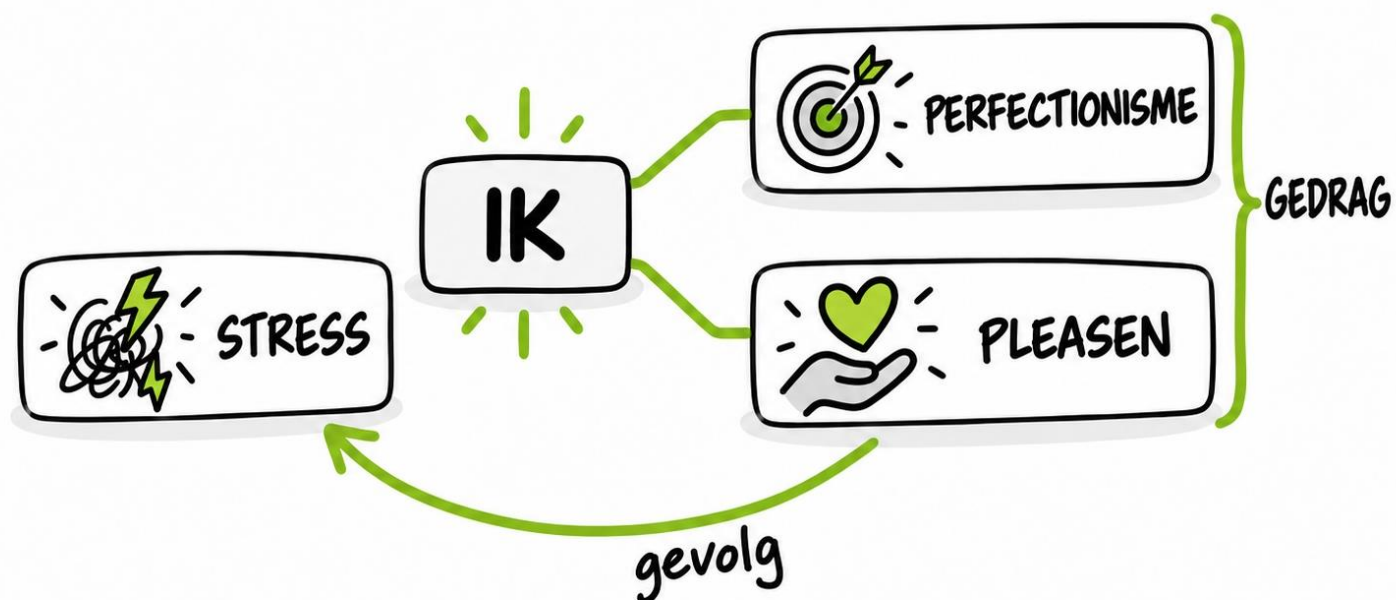
Waar gaat het vanmiddag over?



Waar gaat het vanmiddag over?



Waar gaat het vanmiddag over?



Waar gaat het vanmiddag over?



Waar gaat het vanmiddag over?



Perfectionisme

Perfectionisme betekent dat iemand hoge eisen stelt aan zichzelf en moeite heeft met fouten maken. Iets is vaak pas goed genoeg als het perfect is.

Perfectionisme in het onderwijs

- extreem veel tijd besteden aan lesvoorbereiding
- moeite hebben met improviseren
- bang zijn om fouten te maken
- dingen niet uit handen geven/ los durven laten



Sta er eens even bij stil

In welk soort situaties wil jij dat alles perfect loopt?

In welke situaties besteed je misschien teveel tijd aan een taak?

Wat gebeurt er bij jou als het niet gaat zoals gepland?





Pleasen

Pleasen betekent dat iemand sterk gericht is op het tevreden houden van anderen, vaak ten koste van zichzelf

Pleasen in het onderwijs:

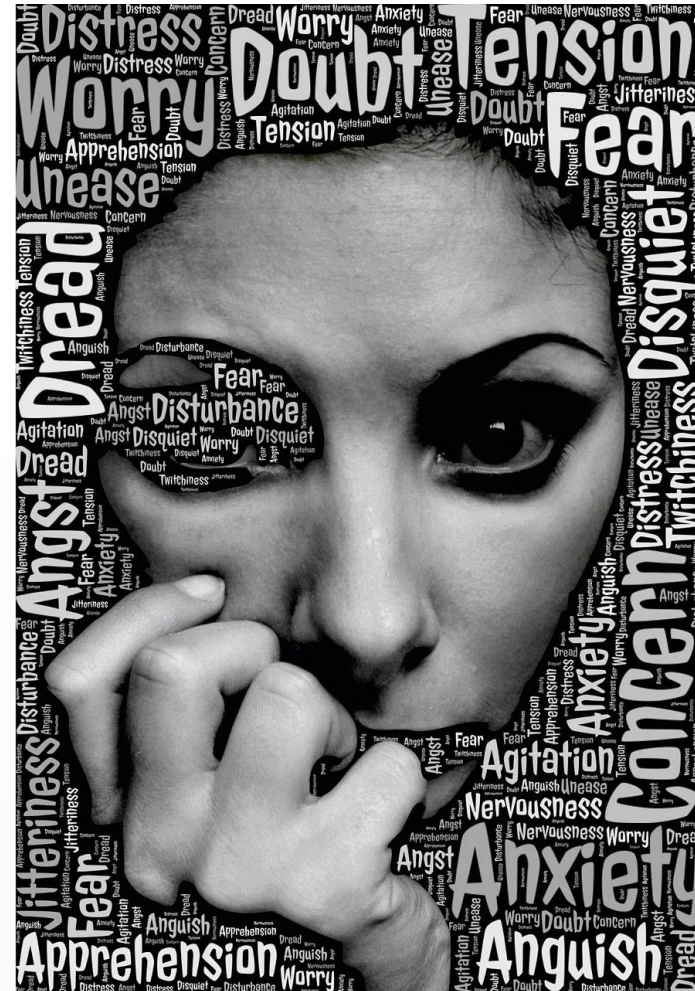
- Jezelf wegcijferen
 - Conflicten proberen te vermijden
 - Moeite met grenzen stellen
 - Zich verantwoordelijk voelen voor het wel-zijn van de ander
- 



Vraag jezelf eens af

Wat zijn verleidelijke momenten (voor jou) om te pleasen?

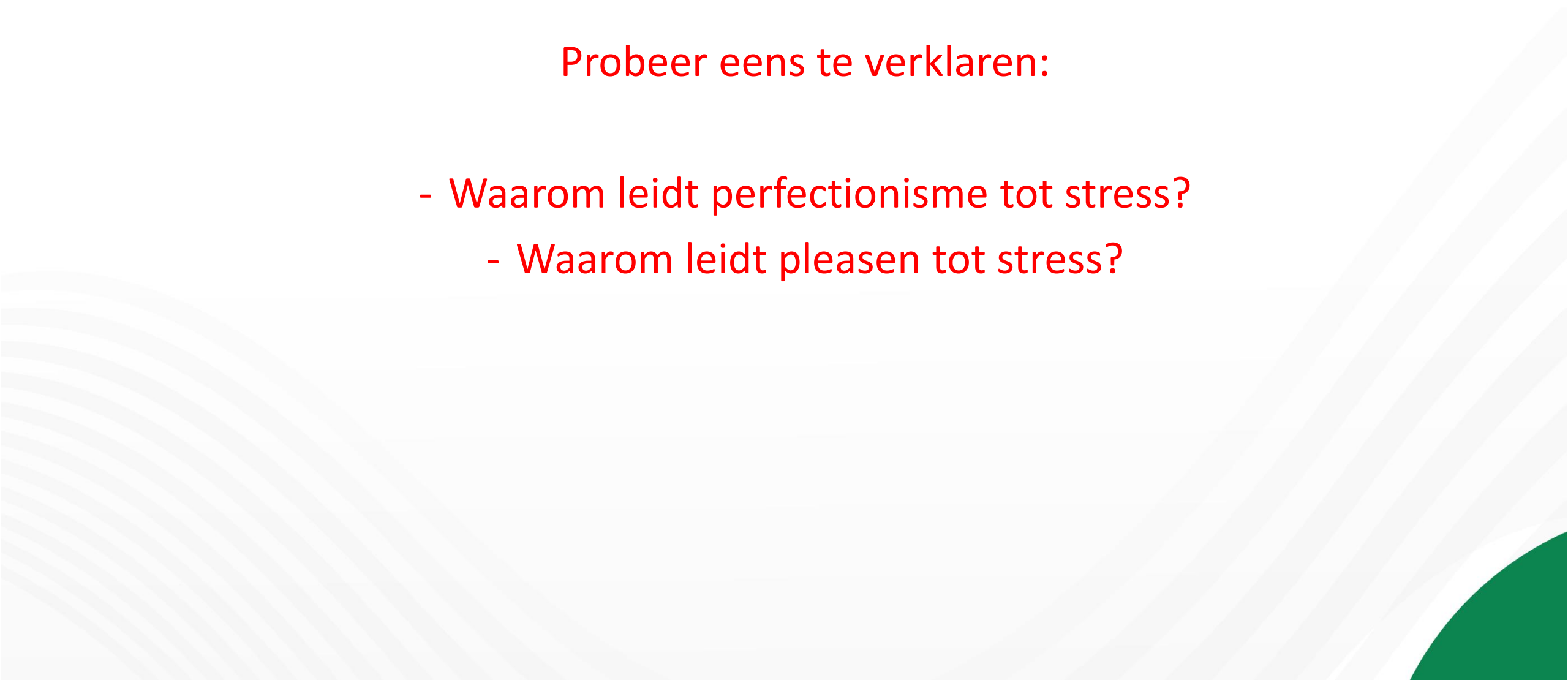


[illegible]



Waarom?

Probeer eens te verklaren:

- Waarom leidt perfectionisme tot stress?
 - Waarom leidt pleasen tot stress?
- 



Stress

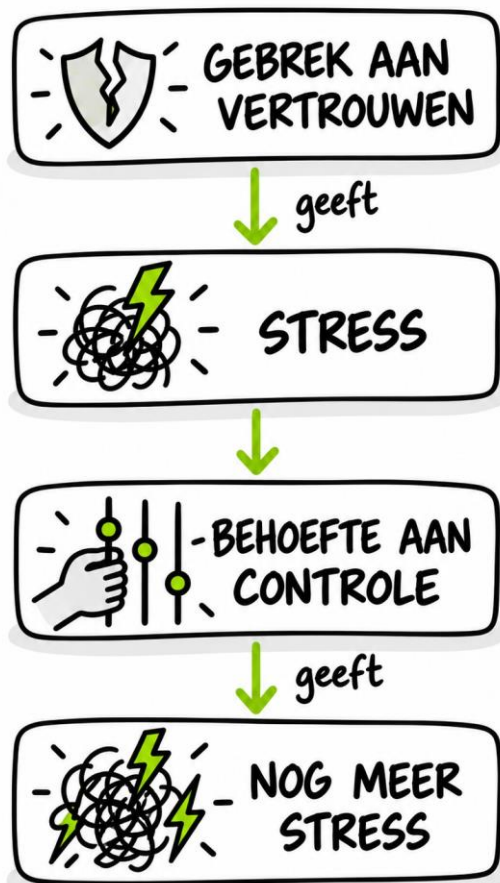
Stress is een natuurlijke reactie van lichaam en geest op situaties die spanning, uitdaging of gevaar opleveren.

Teveel stress en zeker te lange tijd stress is schadelijk.

Stress ontstaat bij gebrek aan vertrouwen.

Kan ik dat wel? Gaat het wel lukken? Komt het wel goed?

Controlebehoefte



- Gebrek aan vertrouwen schept controlebehoefte
- Controle = koste wat kost de uitkomst willen sturen
- 2 controle mechanismen:
 - Perfectionisme
 - Pleasen



Terecht en onterecht

Wanneer is het reëel om controle te willen hebben?

Wanneer werkt controle stress verhogend?



Te weinig tijd?

Zoveel taken in (te) weinig tijd levert vaak stress op.

Je kunt een spanningsveld ervaren tussen je takenlijst en de tijd die je hebt.

Waar ligt jouw focus?

Te weinig tijd?

Ook al ben je gefocust op wat je af wil (of moet) hebben, tijd bepaalt uiteindelijk hoeveel werk we kunnen verzetten. Tijd kan NOOIT bijgemaakt worden.

De tijd is dus leidend!

Dit betekent prioriteiten stellen, keuzes maken, dus soms ook NEE zeggen. Dan maar niet perfect of aardig. Tijd op = stoppen.

Grenzen Aangeven

Bang om afgewezen te worden;

Bang om kritiek te krijgen;

Bang om een conflict te krijgen;

Je schuldig voelen;

Te hoge eisen aan jezelf stellen;

Jezelf moeten bewijzen;

Een te groot verantwoordelijkheidsgevoel





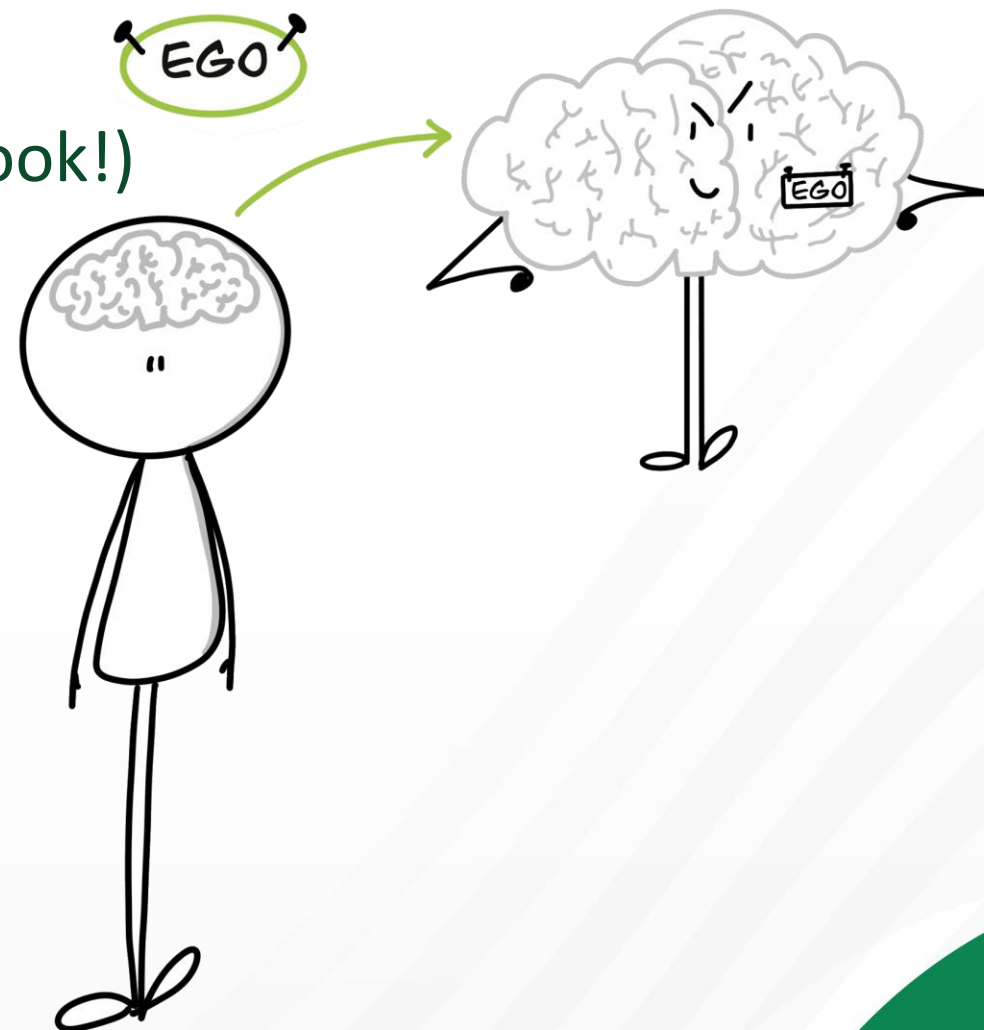
<https://youtu.be/OPZULKQBchU>

EGO is de motor van stress

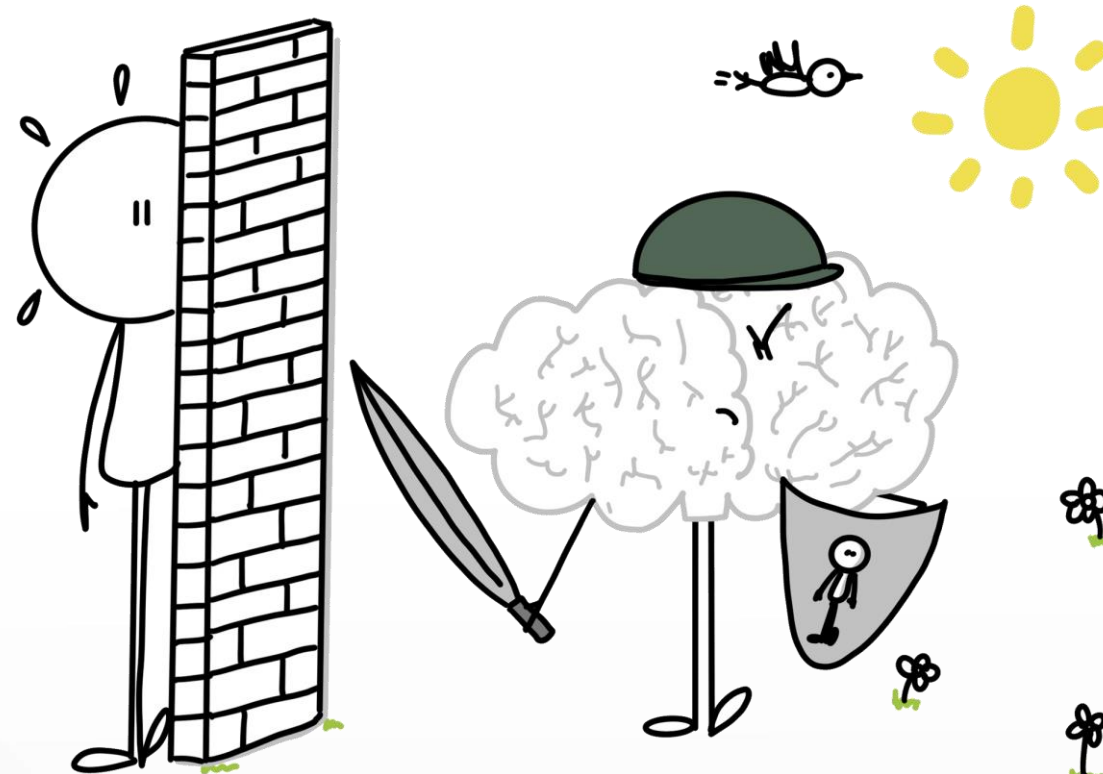
Iedereen heeft een EGO (en dat is maar goed ook!)

‘EGO is een metafoor voor onze automatische patronen in denken en hij ‘woont’ als een klein persootje in jouw hoofd’

- Ervaringen
- Waarden en normen
- Interpretaties
- **Overtuigingen**
- Gedachten
- Aannames



Wat doet EGO?



DE BELANGRIJKSTE FUNCTIE VAN HET
EGO IS OM JE TE BESCHERMEN TEGEN
(VERMEEND) GEVAAR VAN BUITENAF



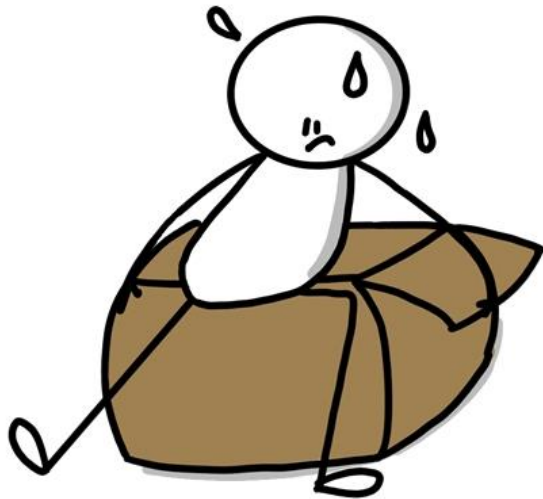
Triggers

De meest bekende is waarschijnlijk **KRITIEK**

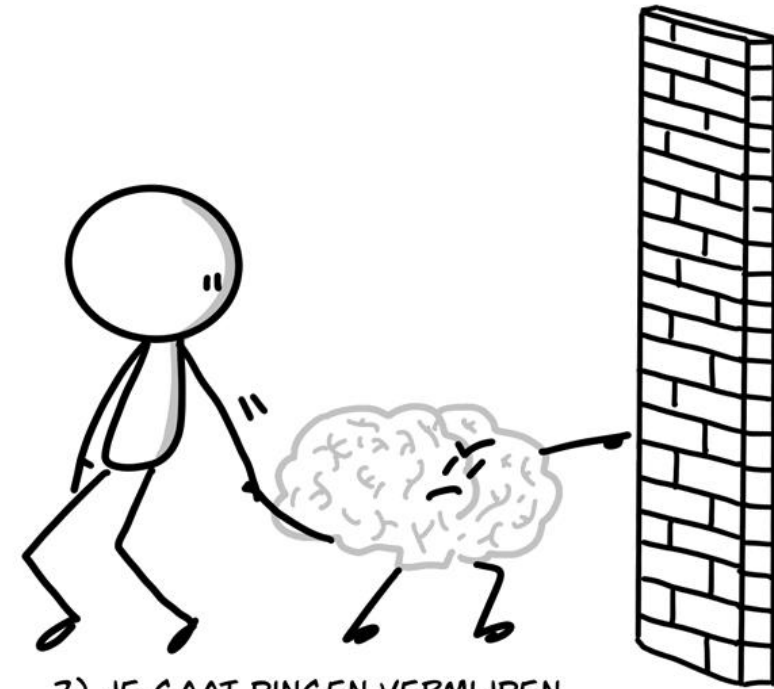
EGO zegt: dit is gevaarlijk, want stel je voor dat **Vul dit eens aan**

- **Wat gebeurt er als je kritiek krijgt?**
- **Wat gebeurt er als je bang bent dat je kritiek zou kunnen krijgen?**
Zou je iets kunnen doen om het voor te blijven?

EGO beschermt jou



1) JE GAAT OP CONTROLE ZITTEN; JE PROBEERT
ALLES IN EIGEN HAND TE HOUDEN



2) JE GAAT DINGEN VERMIJDEN

Hoe kun je iets controleren of vermijden?

Door perfectionisme:

Als ik geen fouten maak, dan krijg ik geen kritiek

Door pleasen:

Als ik het de ander naar de zin maak, dan moeten ze me wel aardig vinden

Test: heb ik het begrepen?

- Een leerling zit tijdens de les door jouw uitleg heen te praten. EGO ziet gevaar. Terecht of onterecht?
- De eerste ouderavond van het schooljaar heb je door tijdgebrek niet goed kunnen voorbereiden. EGO ziet gevaar. Terecht of onterecht?
- Een leerling weigert jouw instructies op te volgen tijdens het practicum, want zo gevaarlijk is het niet, zegt hij. EGO ziet gevaar. Terecht of onterecht?
- De werkhouding van jouw klas laat zeer te wensen over, maar ze moeten straks wel examen doen. EGO ziet gevaar. Terecht of onterecht?
- Tijdens een teamvergadering moet je aankaarten dat je een bepaalde klas niet in de hand hebt. EGO ziet gevaar. Terecht of onterecht?

Waarom ziet EGO hier gevaar denk je?

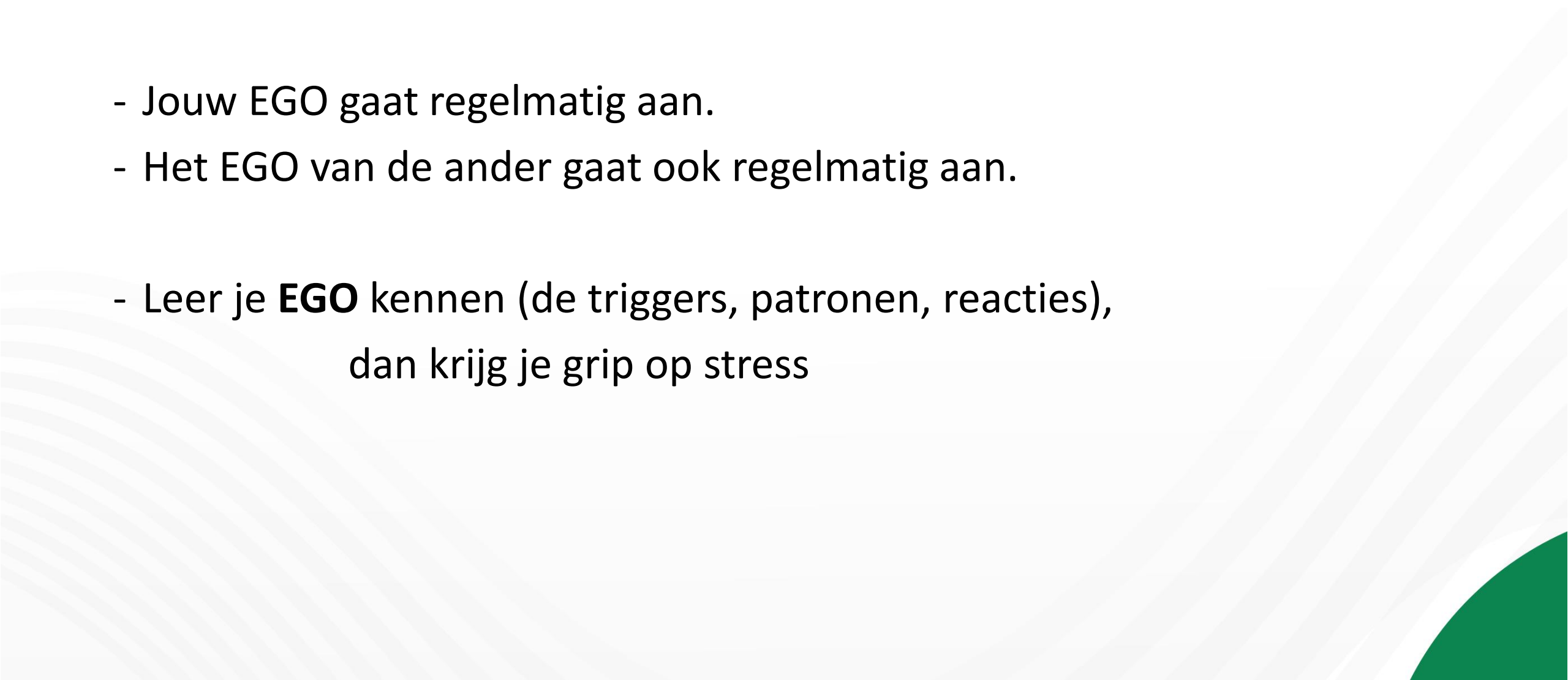


Dus....





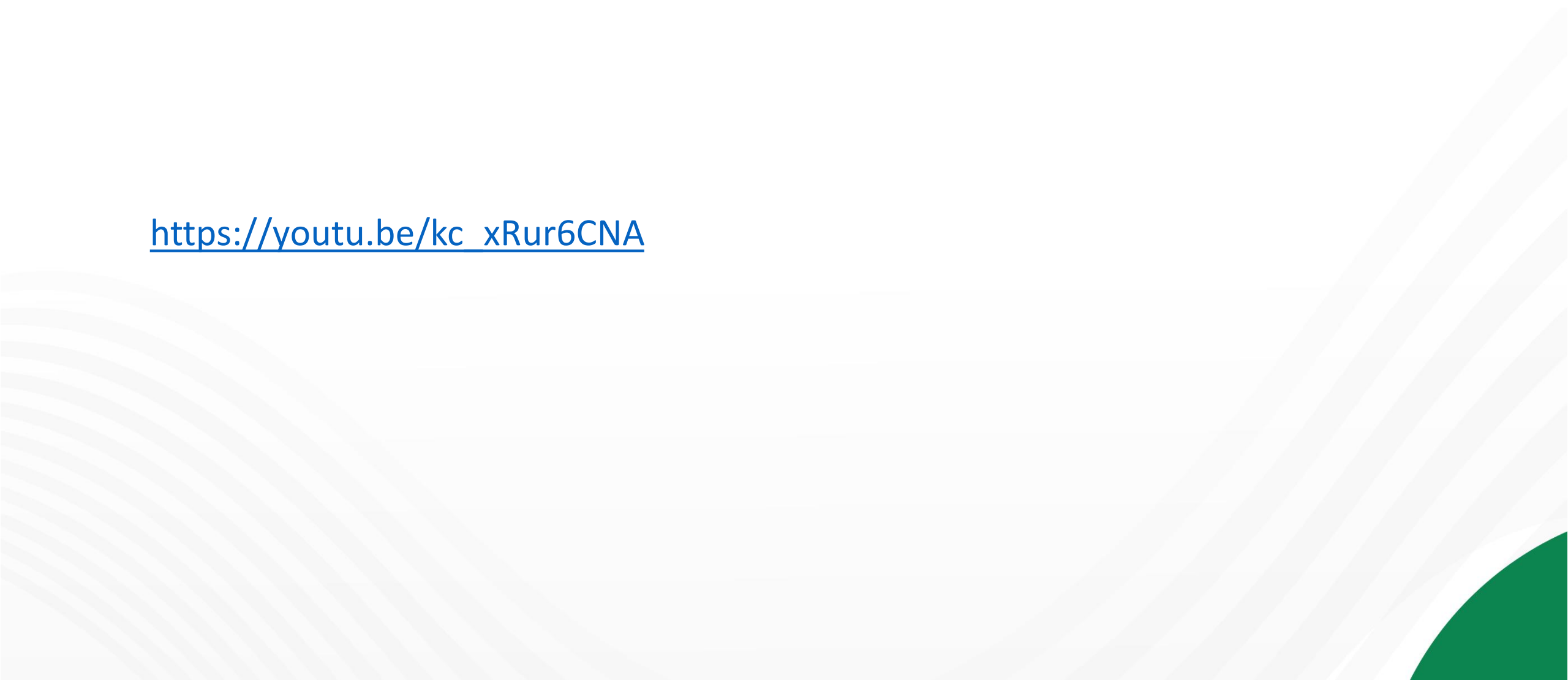
Dus....

- Jouw EGO gaat regelmatig aan.
 - Het EGO van de ander gaat ook regelmatig aan.
 - Leer je **EGO** kennen (de triggers, patronen, reacties),
dan krijg je grip op stress
- 



Terug naar het begin

https://youtu.be/kc_xRur6CNA





Meer weten?

Wil je meer weten over jouw ego, hoe dat bij jou precies werkt en hoe je daar beter mee kunt omgaan?

De E-Learning ‘Bewust voor de Klas’

Vanuit jouw Persoonlijke Ontwikkelings Budget