

Een kompas voor veerkracht

Accepteren

- Als je terugkijkt op deze corona crisis en de effecten dat dit had op jou, je gezin, familie, werk en leven... Wat waren dan de voornaamste uitdagingen voor jou?
- Hoe ben jij erin geslaagd om daarmee om je daaraan aan te passen? Wat heeft daarbij geholpen?
- Waar hebben de studenten zich aan moeten passen?
- Hoe heb je ze veerkrachtig zien omgaan met deze situatie?
- Welke sterktes heb je bij hen ontdekt?

Betekenis geven

- Wat heb je geleerd van het afgelopen jaar over wat echt belangrijk voor je is?
- Wat heb je geleerd dat er belangrijk is voor onze studenten?
- Waar wil je in de toekomst meer belang aan hechten?
- Wat neem je je concreet voor?
- Een crisis houdt ook altijd een kans in voor verandering...
Welke goede dingen zijn er tijdens dit ongewilde sociale experiment naar boven gekomen die je zou willen koesteren?

Connectie maken

- Welke samenwerking heeft echt veel betekend voor jou? Op welke manier?
- Hoe vraag je hulp aan anderen?
- Hoe slaag je erin om connectie te blijven houden met de studenten?
- Wat helpt om hen gemakkelijk naar jou, elkaar en of anderen te laten stappen voor extra ondersteuning?
- Waar doe jij het voor? Waar komt jou engagement vandaan?
- Wat zijn de drijfveren van de studenten om in het onderwijs te stappen?

Doen

- Welke dagelijkse gewoontes helpen je om op je best te blijven? Wat nog?
- Wat zijn kleine zaken die je vanaf morgen al kan doen om je eigen veerkracht nog te versterken?
- Wat wil je zeker met de studenten blijven doen dan helpt om hun veerkracht verder te versterken?

Een kompas voor veerkracht - Ilfaro - Anton Stellamans