

*Laat oudergesprekken
voor je werken*



**HET SCHOOLJAAR IS GESTART
OP NAAR DE EERSTE
OUDERGESPREEKEN!**

WWW.PCML.NL

1. Wees bewust van je ademhaling.

De meest simpele en tegelijk meest effectieve voorbereiding is deze: adem in en adem uit!

Wanneer we iets spannend of lastig vinden, gaat automatisch onze ademhaling omhoog. Onbewust houden we zelfs letterlijk onze adem in. Maar minder adem, is minder zuurstof naar je hersenen en daardoor minder denkkracht en bovendien neemt je luisterend vermogen af.

Daarom tip 1: Adem in en adem bewust uit. En zet daarmee je denkend en luisterend vermogen weer aan.

2 Zet je stoorzender uit

Ken je ze? Die kritische stemmetjes in je hoofd? Die zich hardop afvragen *'wie jij eigenlijk bent om te zeggen dat...'*, *'dat je maar beter goed – héél goed! – voorbereid moet zijn'*, *'dat ze vast zullen zien dat je gespannen/onzeker/net nieuw etc. bent.'*

Helpt het? Inderdaad. Het helpt je niet. Een collega die goedbedoeld zegt *'Maak je niet druk'* net zo min. Wat dan wel? Maak van belemmerende patronen, helpende patronen. Het verschil tussen *'dit kan ik niet'* en *'ik leer van ieder gesprek'* kan net het verschil maken van meer naar minder spanning.

3 Bereid je voor

We denken over alles na maar in alle voorbereiding vergeten we soms het meest belangrijke: het DOEL. Wat is je doel van dit gesprek?! Het hebben van een doel geeft houvast, zorgt voor regie en is onmisbaar in de voorbereiding. Daarnaast zijn er ook andere dingen die je mee kunt nemen in je voorbereiding, zoals een aantal vragen die je kunt stellen, wat voor jou een fijne opstelling is, welke toezegging je kunt doen op zaken die je even na moet vragen, hoe je het gesprek opent en afrondt.

4 Reflecteer

Neem na afloop van ieder gesprek even de tijd en reflecteer. Waar ben je tevreden over? Wat wil je anders of beter? Kies één punt uit waaraan je de volgende keer wilt werken en zet er minstens twee zaken tegenover waar je tevreden over bent. Oog hebben voor je leer-, en ontwikkelpunten is belangrijk, aandacht hebben voor wat goed gaat nog belangrijker. Op dat wat goed gaat, kun je namelijk altijd terugvallen. Koester dat!