

Hoe de cirkeltechniek zorgt voor overzicht en prioriteiten.

Voor een klas heb je eigenlijk 30 paar ogen en oren nodig. Maar helaas, je moet het met één paar van elk doen. Voor een prettige werkomgeving moet je aan een heleboel dingen denken. Je raakt het overzicht al snel kwijt. En daarmee ook het plezier in je werk.

Bij Tanja, een coachee van me, zag ik dat ook gebeuren. In deze blog vertel ik je hoe ik de cirkeltechniek inzette om haar positieve houding terug te laten keren.

In de praktijk

De cirkeltechniek stamt uit de oplossingsgerichte methodiek. Oftewel, je hebt een probleem en gebruikt een specifieke techniek om dat probleem op te lossen.

Ik zie vaak leerkrachten die ontzettend veel goed doen, maar niet helemaal tevreden zijn en graag dingen willen veranderen. Ze zijn al 50 treden opgeklommen, maar focussen alleen nog maar op de 5 treden die voor ze liggen. Ze zijn te moe om die nog te nemen.

Tanja, ons voorbeeld in deze blog, is een leerkracht die altijd positief was ingesteld, maar na 2 jaar voor een drukke klas het overzicht totaal kwijt is en geen plezier meer heeft in haar werk.

Te veel tegelijk

Ik vraag aan Tanja wat ze wil bereiken. Dat blijkt nogal veel tegelijk te zijn. “Ik wil dat de kinderen rustiger worden, ik wil die ene leerling met bijzonder gedrag meer aandacht kunnen geven, ik wil sneller in nieuwe methodes kunnen duiken en meer coöperatieve werkvormen inzetten, mijn aandeel in de vergaderingen beter voorbereiden en de rapporten komen er alweer aan. Ik wil niet meer iedere avond en elk weekend overwerken.” Ik zie de wanhoop in haar ogen.

Ik zeg tegen Tanja dat ze te veel tegelijk wil maar mijn woorden lijken niet tot haar door te dringen. “Ja, maar dat wil ik allemaal! Waar moet ik dan beginnen?” De cirkeltechniek, denk ik meteen!

Opdelen in behapbare stukken

Tanja's werkgever zag al een paar maanden dat het steeds slechter ging. De kringen onder haar ogen werden steeds donkerder en haar werkgever was bang dat ze zou stoppen. Ook de

vakantie had niet geholpen, dus het was nu toch maar tijd voor een aanpak die werkt. Ik ben blij dat ze belden.

Na een tijdje te hebben geluisterd naar Tanja, gaan we met de cirkeltechniek aan de slag. Ik vraag haar elk (klein) doel op te schrijven, die herformuleren we samen op een positieve manier en als de doelen te groot zijn breken we ze op in behapbare stukken.

Eerst gaan we kijken naar wat er al goed gaat. Iets wat Tanja nog nooit heeft gedaan. Zo heeft ze een goede band met alle leerlingen, ze komen altijd op tijd en tonen respect voor haar. Wat bedoelt ze precies met “druk?” Zijn de leerlingen echt zo druk dan? Het blijkt dat er veel tegelijk gebeurt in de klas en Tanja het moeilijk vindt om alles bij te houden.

De kinderen zijn eigenlijk helemaal niet zo druk. Wel bewegelijk, maar dat kunnen we oplossen door de planning beter af te wisselen. Eigenlijk is het gewoon best gezellig in de klas. De oplossing ligt al in een van de doelen die Tanja wil bereiken, namelijk meer coöperatieve werkvormen inzetten. Die komen, naast het samenwerkingstraject, tegemoet aan de natuurlijke behoefte van kinderen om te bewegen en te praten.

Door ons gesprek heeft Tanja ontdekt dat ze al een hele overzichtelijke agenda heeft. Top! Alleen gebruikt ze ook to-do-lijstjes ernaast en dat werkt niet. Door haar timemanagement te verfijnen gaan we zorgen dat Tanja niet telkens hoeft over te werken.

Met een backward planning kan Tanja ervoor zorgen dat ze tijd heeft om haar lessen beter voor te bereiden. Ze weet best wat ze moet doen, alleen de momenten ervoor inplannen blijkt lastig omdat ze vaak wordt afgeleid door het opendeurenbeleid.

Wat gaat er al goed?

Op een groot wit vel teken ik eerst een kleinere cirkel in het midden. Met daaromheen een grotere cirkel. Naast de cirkel is ook nog genoeg ruimte op het papier. Tanja kijkt geïnteresseerd mee met wat ik aan het doen ben.

Op de eerste post-its schrijft ze wat er al goed gaat:

- Een goede band met de leerlingen,
- Iedereen komt op tijd,
- De leerlingen tonen respect,
- Eigenlijk zijn de leerlingen best rustig, er gebeurt alleen veel,
- De kinderen maken voortgang in hun ontwikkeling,
- Er is goed contact met de ouders,
- Tanja en haar duo werken goed samen,
- Ze heeft een overzichtelijke agenda,
- Tanja weet goed wat ze moet doen voor een lesvoorbereiding.

Deze post-its plakken we in de binnenste cirkel. Zo, die hangt lekker vol! Tanja glimt van trots.

Wat kan er beter?

Dan gaan we kijken naar wat er beter kan. Dat schrijven we, heel concreet en positief, op de volgende post-its.

- Tanja wil beter overzicht van wat er gebeurt in de klas en meer aandacht geven aan die ene leerling met bijzonder gedrag.
- Alles gaat in de agenda, dus geen to-do lijstjes meer! Ze wil beter overleg met haar collega's.
- Tanja wil minder worden afgeleid zodat ze beter de lessen en de vergaderingen kan voorbereiden.
- Ze wil tijd vrijmaken voor het leren over en implementeren van nieuwe technieken en het inzetten van meer coöperatieve werkvormen.

“Deze is nu even niet zo'n prioriteit,” zegt Tanja over de post-it met beter overleg met haar collega's. Ze gooit 'm niet weg, maar hangt 'm buiten de cirkels op. Komt wel weer een keer.

Ik laat Tanja 1 post-it kiezen met het onderdeel waar ze als eerste mee aan de slag wil. Dat onderdeel kammen we helemaal uit. We maken het klein: welke stapjes zijn hiervoor nodig, wat lukt er al wél, wat heb je nodig om dit verder te ontwikkelen en heb je al ideeën voor de aanpak? Opeens heeft Tanja door dat ze het al best wist, maar nu het zo concreet gemaakt wordt weet ze pas waar ze moet beginnen en hoe. Prachtig om te zien!

Rust en overzicht

Ik plak het blad aan de muur. Tanja staat ernaar te kijken met haar handen op haar heupen en een grote glimlach op haar gezicht. Zo, ze is er klaar voor. De positieve houding is terug, ik zie het.

“Ja, dit wil ik voor de kinderen ook! Dat ze trots zijn op wat er al goed gaat. Dat ze verbeterpunten positief en behapbaar formuleren. Hm, misschien moet ik dit ook maar in de klas inzetten.” Met een twinkeling in haar ogen kijkt ze me aan.

We zijn nog niet klaar en we houden contact. Maar ze komt er wel.