

(H)erkennen

Stress sluipt er vaak ongemerkt in. Wacht niet tot de emmer overloopt. Door vroeg fysieke en mentale signalen te herkennen, kan je op tijd ingrijpen en behoud je je balans.

Autonomie

In een strak lesrooster vol administratieve taken voelt het soms alsof je geleefd wordt. Maak keuzes die passen bij jouw eigen behoeften en waarden.

Imperfectie

Veel docenten leggen de lat voor zichzelf extreem hoog. Onderzoek hoe je jezelf meer ruimte geeft, zodat je met meer mildheid en met minder druk je werk kunt doen.

Mindfulness

Tussen lessen, vergaderingen en nakijkwerk door kan je jezelf verliezen in de hectiek. Stap uit je automatische piloot, maak contact met jezelf en krijg de grip terug.

Gezonde gewoonten

Bouw aan dagelijkse gewoonten rondom rust en beweging die je mentale veerkracht vergroten. Zo houd je aan het einde van de dag energie over voor je eigen leven.

Verbondenheid

Lesgeven kan ondanks de volle klassen soms eenzaam voelen. Zoek de echte connectie met studenten en collega's; dat geeft energie in plaats van dat het energie kost.

Productiviteit

Ga effectief met je beperkte tijd om. Met praktische strategieën breng je structuur aan in je werkdag en krijg je weer grip op je to-do lijstje.

In 7 stappen in balans voor de klas