

IN BALANS VOOR DE KLAS TOOLBOX

Herkenbaar - afgestemd op de realiteit van jouw werkdag voor de klas.

Behapbaar - in 15 minuten een dagelijks inzicht dat je direct rust of overzicht oplevert.

Op maat - kies wat nú bij je past en luister, lees of kijk op jouw moment — via de app of desktop.

Herken je signalen

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.

Pak je regie

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

Verlaag je lat

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

Vind je rust

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

Reset je systeem

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

Voel je verbonden

Creëer de echte connectie met studenten en collega's; dat geeft energie in plaats van dat het energie kost.

Bevrijd je tijd

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.

