

Thee & Tips



Eerste hulp bij
Grip op je werk

Download hier de Checklijst:

Alles wat je als leerkracht moet weten om overzicht te hebben over het schooljaar!



Flexibiliteit

Heb je moeite met onverwachte situaties? Gun jezelf denktijd. Druk op je pauzeknop en benoem voor jezelf: Dit is lastig voor mij. Vraag jezelf vervolgens af wat je nu wel kunt doen.



Taakinitiatie

Stel je vaak taken uit? Deel je taken dan eens op in kleinere taken. Noteer in je agenda bijv. '5 rapporten invullen' in plaats van 'rapporten schrijven'. Die 5 zie je zitten, maar 27 ... pff.



Werkgeheugen

Vergeet je regelmatig wat je ook alweer ging doen? Zeg het dan hardop tegen jezelf: 'Ik ga nu ... en daarna ...'



Volgehouden aandacht

Ben je snel afgeleid? Mag iedereen altijd binnenlopen? Zorg voor focus en doe de deur eens dicht. Hang een briefje op hoe laat je er weer voor je collega's bent.



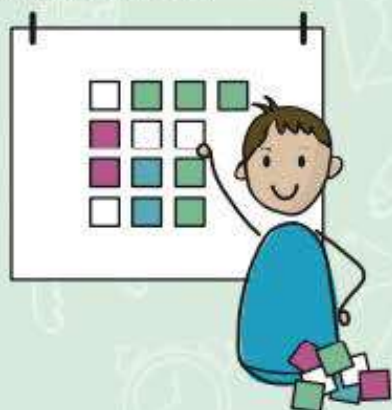
Reactie inhibitie

Praat je tijdens de vergadering vaak voor je beurt of laat je anderen niet uitpraten? Vraag een collega om je een (afgesproken) seintje te geven als het zich voordoet.



Organisatie

Rommelig bureau? Spullen kwijt?
Geef alles een NAAM en een
VASTE PLEK.
Ook
digitaal.



Timemanagement

Altijd tijd tekort? Ook een
taak of afspraak kost
voorbereidings- en
afrondestijd.
Plan die tijd en
bouw wat reservetijd
in.



Doelgericht gedrag

Waar kijk je naar uit, wat is je doel
voor vandaag of deze week? Hang
dat zichtbaar op voor jezelf, evt.
met een leuke afbeelding erbij. Dat
maakt het aantrekkelijk
om eraan te werken.



Metacognitie

Vind je het moeilijk om 'boven het
probleem te hangen'? Vraag
jezelf dan: Wat is precies het
probleem? Hoe kan
het anders en wat
vraagt dat van mij?
Bespreek het met een
collega.



Stresstolerantie

Last van stress en drukte? Bouw
rustperiodes in. Is de groep naar huis of
het overleg klaar? Loop
een rondje buiten of
geniet in je lokaal (met
de deur dicht) voor
5 minuten van je
favoriete muziek.



Emotieregulatie

Kort lontje? Snel
gekwetst?
Bespreek voor jou
uitdagende situaties
vooraf
met iemand.



Eerste Hulp bij Grip op je Werk: thee en tips!

Als leerkracht of docent heb je een afwisselende en intensieve baan. Je geniet van de interactie met de kinderen en de 'aha-momentjes'. Taken en werkzaamheden lopen echter door elkaar. Heb je het gevoel achter de feiten aan te lopen? Ben je altijd druk maar nooit klaar? Wordt jouw to-do lijst alleen maar langer en heb je daar last van? Hoe leuk je vak ook is, dan is het zwaar.

Kan dat niet anders? vraag jij je weleens af.

Jazeker!

Lees de tips voor Meer Grip op je Werk onder de theezakjes tijdens je dagelijkse bakkie 'even bijkomen' en laat je inspireren.

Je werk af & tijd en energie over

Deze tips geven je een inkijkje in mijn training en begeleiding in het organiseren van je taken en werkzaamheden, waardoor jij ruimte en energie overhoudt en je leerlingen de beste versie van jou krijgen. Mindset, focus, prioriteren en planning zijn daarin mijn aandachtsgebieden. Mijn hulp is praktijkgericht en direct toepasbaar, geënt op jouw situatie. En ik weet waar ik het over heb: ik sta zelf nog steeds met mijn voeten in de onderwijsklei. Inderdaad, voor de klas! Ik ken de waan van de dag en de struikelblokken.

Na mijn begeleiding of training kun jij:

- Met concrete handvatten je (niet-lesgebonden) tijd efficiënt indelen
- Meer focus en structuur aanbrengen in je werk
- Jezelf doelen stellen en bewust kiezen voor wat je doet en laat
- Je versterkte executieve functies gericht inzetten
- Met meer plezier werken en leven!

Wat betekent het voor jou en je leerlingen als jij Meer Grip op je Werk en rust in je hoofd ervaart?

Ik wens je een ontspannen en inspirerend theemoment. Elke dag.

Wil je kennismaken of meer informatie ontvangen? Mail dan naar info@docentmentor.nl of bel/app naar 06 51 33 49 46
www.docentmentor.nl

Hartelijk dank aan de leerlingen van VSO Impuls uit Venlo, het opplakken van de theezakjes en vouwen van de kaart is voor hen een echte praktijkopdracht.
Dit soort opdrachten vormen een belangrijk onderdeel van hun onderwijsaanbod.