

*Laat oudergesprekken
voor je werken*



1 OP DE 5 LEERKRACHTEN KRIJGT MET EEN BURN-OUT TE MAKEN

Je bent het schooljaar met frisse energie gestart....en nu vasthouden! We gunnen je een schooljaar vol werkplezier en fijne energie. Maar de cijfers liegen er niet om: onderzoek wijst uit dat 1 op de 5 onderwijsprofessionals voor langere tijd uitvalt. Het uitvalpercentage als gevolg van een burn-out of andere stress gerelateerde klachten onder leerkrachten is bijna twee keer zo hoog dan in andere beroepsgroepen. Niet omdat ze het werk niet leuk vinden, wel omdat ze te lang, te veel van zichzelf vragen. Hoe zorg je ervoor dat jij daar niet één van bent?

Hoe goed zorg jij voor jezelf?

We delen graag een aantal tips met je die je helpen beter voor jezelf te zorgen!

1) Leer 'nee' te zeggen zonder schuldgevoel

'Joh, kun jij morgen invallen? Eva is ziek...' Je voelt een 'nee' en toch hoor je jezelf 'ja' zeggen. Omdat je snapt wat de consequentie van een 'nee' is: wéér geen Nederlands voor klas 1B, groep 4 naar huis, ouders die van alles moeten regelen...

Natuurlijk, enige flexibiliteit en collegialiteit horen erbij. En daarnaast is het belangrijk ruimte te blijven voelen (of te maken!) om ook 'nee' te kunnen zeggen.

Wie te vaak 'ja' zegt, terwijl het een 'nee' had moeten zijn, gaat aan zijn of haar eigen grenzen voorbij. Met alle gevolgen van dien.

Nee-zeggen lastig? Zet je autoresponse uit en koop tijd!

Geef aan dat je er even over na wilt denken, al is het maar 5 minuten, en geef dan antwoord vanuit een bewuste keuze.

Vind je een 'harde nee' lastig? Bedenk dan wat je wel voor iemand kunt betekenen, zonder het zelf uit te gaan voeren: *'Joh, ik weet toevallig dat John graag een dag zou ruilen, wellicht kan hij je helpen.'*

2) Gedachtetesting

'Men lijdt het meest, van het lijden dat men vreest.' Vaak maak je je zorgen over iets wat in de praktijk reuze meevalt. Lig je bijvoorbeeld al nachten wakker van een lastig gesprek met een ouder. Met behulp van gedachtetesting, buig je niet-helpende gedachte om naar helpende gedachte. Zodat je weer vanuit rust en overzicht met een lastige situatie om kunt gaan.

Hoe dat werkt? Als je merkt dat een situatie je gespannen, onzeker of geïrriteerd maakt, neem dan even tijd om je te checken wat je gedachten zijn. Heb je dat helder, check bij jezelf of het hebben van deze gedachten je helpt, of het waar is, hoe zeker je het weet en wat het ergste zou zijn wat er kan gebeuren...

Hiermee relativeer je, waardoor je meer rust en overzicht krijgt. Vanuit die rust kunnen je niet helpende gedachtes ombuigen naar helpende gedachtes. En ga je bijvoorbeeld van *'als ik nee zeg vinden ze me niet meer aardig...'* naar *'als ik mezelf voorbij ren, heeft niemand meer iets aan me'*

3) Balans

Wanneer wij het hebben over 'balans' hebben we het over een evenredige verdeling van inspanning en ontspanning, tussen zorgen voor een ander en zorgen voor jezelf, tussen dingen doen die energie kosten en dingen doen die energie geven. Klinkt logisch toch?

Nu naar jou: hoe ziet jouw werkweek eruit? Aan welke knoppen kun je draaien om nog meer balans te ervaren? Waar kun je de krachten bundelen, omdat een collega iets superleuk vindt wat jouw bergen energie kost? Welke kwaliteiten heb jij, en hoe zet je die in? Heb je ruimte tussen werk en thuis om even bewust uit te checken van de werkdag en in te checken bij je thuisfront?

Neem de komende week eens de tijd om jouw balans op te maken!

4) Heldere (team)afspraken

Onduidelijkheid geeft per definitie gedoe. Zorg er met elkaar voor dat de basis op orde is in het team: zijn de verwachtingen helder over hoe laat de werkdag start en eindigt? Welke afspraak is er over bereikbaarheid? Reageren we 's avonds en in het weekend wel of niet op mail? Moet iedere zieke vervangen worden, of accepteren we dat we soms leerlingen thuis laten?

Een snelle manier om dit te realiseren, is iedereen in de aanloop naar een werkoverleg onderwerpen op te laten schrijven die voor hem/haar om een afspraak vragen. In een overleg, inventariseer je alles en prioriteer je de onderwerpen. Per werkoverleg bespreek je 3 punten waarover je samen tot een afspraak komt.

5) Vraag hulp

Je werkdag gaat over 'leren' en je geeft kinderen wijze lessen mee: je mag fouten maken. Het is niet erg als iets niet in één keer lukt. Je mag hulp vragen.

Het valt ons op, dat professionals zichzelf die ruimte vaak niet gunnen. Gek toch?!

We gunnen je dat je met net zoveel mildheid naar jezelf als naar jouw leerlingen kunt kijken. Weet je even niet hoe iets aan te pakken? Vraag hulp! Zie je op tegen het gesprek met de ouders van Sophie? Bereid het samen met een collega voor.

Trainingen en workshops die aansluiten bij deze tips, zijn:

- ✓ Nee zeggen zonder schuldgevoel
- ✓ Effectief Samenwerken & Communiceren als team
- ✓ Effectieve Oudercommunicatie

We gunnen je een fantastisch, energiek en plezierig schooljaar. Wil je meer weten ons opleidingsaanbod? Geef ons een seintje! We denken graag mee met een maatwerkoplossing voor jouw team. Van een korte workshop tot een studiedag of een training van meerdere dagdelen – we maken graag een programma op maat!

Meer weten?

Klik **hier** voor informatie en contact.



Esther Gründelbach
E-mail. esther@pcml.nl
Tel. 06 - 290 54 991



André Stuit
E-mail. andre@pcml.nl
Tel. 06 - 319 17 268

WWW.PCML.NL