10 GEBODEN VAN ’T LUIKERTJE WAARBIJ LEERKRACHTEN ZICH GOED VOELEN

1.Praat met je collega’s.

“Hoe is ’t ermee?” is een veel gestelde vraag op de werkvloer. Vaak nemen we niet de tijd om er écht op te antwoorden of om door te vragen. Stap af van deze gewoonte door interesse te tonen in je collega’s. Ga naar hem/haar toe om je vraag te stellen of iets te bespreken. Menselijk contact doet iedereen goed en de kwestie zal sneller afgehandeld zijn dan met talloze e-mails.

Durf ook te vragen aan de directie. (vb. met een frustratie of een voorstel tot aankoop) Vooralsnog lijkt hij niet te “bijten” 😊

2. Doorbreek je routine; maar structuur kan ook helpen.

Zorg voor variatie in je lunch (bv. niet elke dag dezelfde boterham met kaas) of in je dagindeling. Of probeer eens nieuwe dingen uit in je klas.

Steek wel structuur in je werk. Leg voor jezelf de vaste werkmomenten vast (bijvoorbeeld; in het weekend werk ik enkel op zondag van 18 tot 20u of ’s avonds stop ik sowieso om 20u)

3. Splits grote taken op in kleine stukjes.

Weet je even niet meer wat eerst gedaan? Lijst dan alle grote taken op en splits ze in meerdere kleine taken. (bijvoorbeeld; dagelijks 4 rapporten schrijven) Wees niet bang om hulp te bieden of vragen aan je collega’s. (vb. deel eens een lesfiche met iemand die hier baat bij heeft) Niemand is onmisbaar!

4. Wees niet te hard voor jezelf (of anderen).

Iedereen maakt fouten dus jij ook. Wees positief en vergevingsgezind voor jezelf. Als het goed gaat, durf jezelf dan een compliment te geven. Het zal alleen nog maar beter gaan! Hoezeer we ook ons best doen, we zullen niet alle kinderen even ver krijgen.

Wees ook niet te hard voor je collega’s. Iedereen doet zijn best! “Schieten op de pianist” is niet nodig. Help hen als ze het moeilijk hebben, dan zullen zij hetzelfde doen voor jou.

5. Lachen is gezond!

Las een lachpauze in met een collega of zoek wat leuke filmpjes online. Het lijkt misschien ‘onnozel’ maar je zal ervan versteld staan wat een lachbui doet met je humeur. Niet in de stemming voor funny stuff? Luister even naar muziek (met koptelefoon om je collega’s niet te storen). Hierdoor ontspan je en kan je je beter concentreren.

6. Stimuleer het groepsgevoel.

Elke vrijdag worden er broodjes besteld en gaat men na schooltijd iets drinken. Wacht niet tot je wordt uitgenodigd, we gaan wekelijks iets drinken.

Een toffe teambuilding (bv. escape game, stadsspel, kookworkshop) kan ook wonderen verrichten om je beter te voelen op het werk! Werkgroep “we voelen ons goed” denken hier ook over na…

7. Maak je bureau gezellig!

Door je werkplek op te fleuren (bv. met foto’s, screensaver, muismat…) voel je je er ‘thuis’. En wie zich goed voelt, is productiever en gemotiveerder.

8. Haal het maximum uit je lunchpauze.

Geniet van een lekkere lunch in plaats van haastig je boterhammen aan je bureau te verorberen. En waarom niet eens een wandelingetje maken in de buurt, alleen of met je collega’s? Gebruik je lunchpauze dus nuttig.

9. Bereid de volgende dag voor.

Gebruik de laatste tien minuten van je werkdag om je bureau op te ruimen en een to do lijst op te stellen voor de volgende dag. Dit creëert rust in je hoofd en zo kan je ’s anderendaags met frisse moed aan de nieuwe werkdag beginnen.

10. Zoek uitdagingen.

Bepaal objectieven voor jezelf: dit werkt motiverend en je houdt er een voldaan gevoel aan over. Zit er niet veel uitdaging in je job? Praat met de directie zodat jullie samen op zoek kunnen naar nieuwe taken en verantwoordelijkheden. Zo vermijd je dat de verveling toeslaat en dat je je slecht voelt op het werk. Niks belet je trouwens om zelf met creatieve ideeën op de proppen te komen. Wedden dat de directie je zin voor initiatief op prijs stelt?

Ziezo, met deze 10 tips overleef je elke werkdag met een goed humeur! ;-)