

BALANS VINDEN IN HET ONDERWIJS: 20 TIPS TEGEN STRESS EN WERKDRIJK

1. Zorg voor een gezonde levensstijl door gezond te eten, genoeg te slapen en regelmatig te bewegen.
2. Maak een to-do-lijstje en focus je op de belangrijkste taken.
3. Herinner jezelf eraan waarom je in het onderwijs bent gestapt en waarom het belangrijk voor je is.
4. Neem regelmatig pauzes om even op te laden.
5. Probeer niet te multitasken en focus op één taak tegelijk.
6. Leer ontspanningsoefeningen zoals yoga, meditatie of mindfulness.
7. Communiceer open en duidelijk met je collega's en leidinggevenden.
8. Stel realistische doelen voor jezelf.
9. Zoek steun bij collega's, vrienden of familie als je het nodig hebt.
10. Stel grenzen en durf nee te zeggen.



BALANS VINDEN IN HET ONDERWIJS: 20 TIPS TEGEN STRESS EN WERKDRUK

11. Houd je werkplek georganiseerd voor meer overzicht en rust.
12. Plan leuke activiteiten buiten het werk om om te ontspannen.
13. Probeer niet te perfectionistisch te zijn en accepteer dat het soms goed genoeg is.
14. Beloon jezelf nadat je een taak hebt voltooid.
15. Maak tijd voor jezelf om te lezen, hobby's te beoefenen of gewoon te ontspannen.
16. Werk samen met collega's om taken efficiënter uit te voeren.
17. Denk aan het grote plaatje, houd perspectief en probeer te relativiseren om stress te verminderen.
18. Gebruik technologie verstandig en stel limieten aan je schermtijd.
19. Plan je dag en week, zodat je niet overweldigd raakt.
20. Wees niet bang om om hulp te vragen.

