



Hi

# ZELFZORG IN JOUW SCHOOL: 11 TIPS



@onderwijsanders

**Installeer een zorgenpot in de lerarenkamer en neem 15 minuten de tijd om de zorgen te bespreken tijdens de vergadering!**

**Wat denk je van een nee-cultuur op jullie school?**

**Hebben jullie al een ventileercollega?**

**Een collega waar je met jouw zorgen terecht kan!**

**Adem 4 seconden in, hou 7 seconden vast en blaas 8 seconden uit!**

**Maak van je toiletmoment een echte pauze! Geen gsm, geen gedachten, maar adem eens diep in en uit!**

**Een complimenten prikbord in de lerarenkamer?**

**Yes please!**

**STOP! Herken je ontrouwzinnen: bv. als ik nu nog even doorwerk, heb ik straks rust.**

**Heb je al gelachen vandaag?**

**Wat zijn jouw triggers waardoor je uit je window of tolerance gaat?**

**Check in: hoe is het met je?**

**Check out: wat heb je nodig voor de volgende periode?**

**Zijn je leerlingen druk? Tijd voor een bewegingstussendoortje of ademhalingsoefening. Oef, ook even rust voor jou!**

**Glimlachen maar!**

