

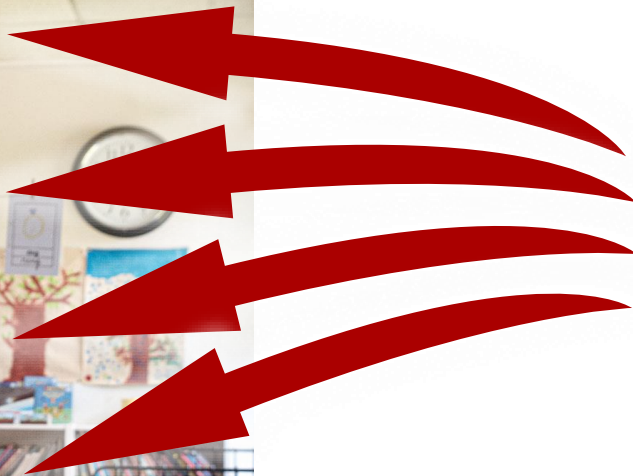
Dit bestand dient als geheugensteun.

Deze presentatie of delen ervan mogen echter op geen enkele manier buiten het team worden verspreid of gebruikt.

Met dank voor het respect voor mijn werk.

Steffie De Baerdemaeker
info@steffiedb.be
+32 495 20 22 46

Ontspan u.
Het komt goed.



Bevlogen onderwijsmensen laten bloeien
is een beetje een kwestie van **minder werkdruk**
maar vooral een kwestie van **meer werkgeluk.**

veel impact

jij

je school

weinig impact



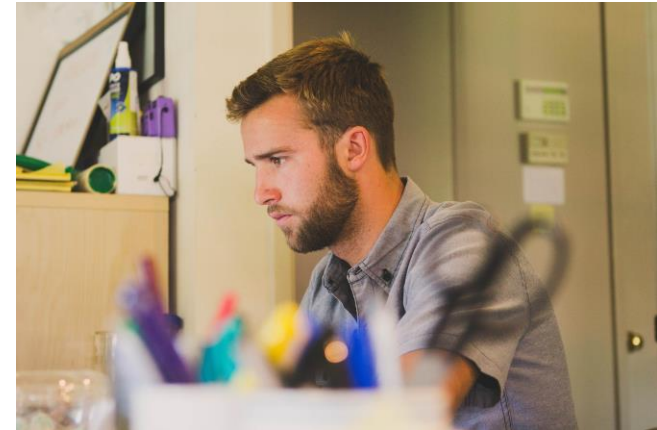
Werkgeluk optimaliseren: hoe doe je dat?

Essentie en ruis



Krijg en houd je essentie glashelder.
Zeg nee tegen/zoek oplossingen voor ruis.

Laat Marcel je helpen.



1. Essentie en ruis

Wat je aandacht geeft, groeit.

1. Essentie en ruis

Wil je het?

~~Kan het?~~

HOE kan het?

1. Essentie en ruis

Durf kiezen.

1. Essentie en ruis

ESSENTIE

op basis van kwaliteit




*Ik werk
hieraan tot
het af is.*



RUIS

op basis van tijd



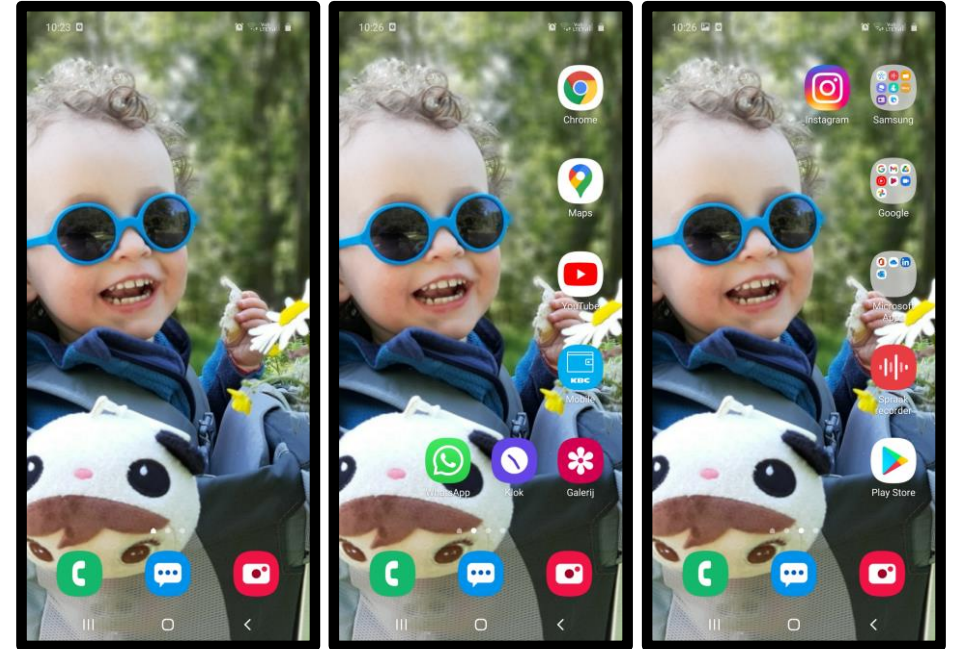
*Ik werk
hieraan tot
20.00 uur.*



prikkels



Bouw drempels in.



Maak communicatie- en bereikbaarheidsafspraken binnen je team.

2. Prikkels



een hulpje: *ActionDash*

2. Prikkels



E-mail:

Wat als je werk- en privémails scheidt?

Wat als je je werkmails niet leest op bepaalde momenten/tijdens bepaalde periodes?

2. Prikkels



E-mail:

Wat als je geen meldingen krijgt van binnenkomende mails?

2. Prikkels



E-mail:

Wat als je je mailbox enkel opent als je minstens minimaal tijd hebt om te antwoorden?

2. Prikkels



E-mail:

Wat als je je mailbox pas na 10 uur 's ochtends opent?

Druk druk druk



Vicieuze cirkel van teveel werk
doorbreken:



3. Druk druk druk

Als ik even extra hard werk,
zal ik daarna **nog meer werk hebben.**

3. Druk druk druk



3. Druk druk druk



Nog even volhouden



grote
vakantie



herfst-
vakantie



kerst-
vakantie



Ook tussen vakanties door:
Koester je energiegevers en rustpunten.
Bewaak de 4 dimensies van werkgeluk.

4. Nog even volhouden



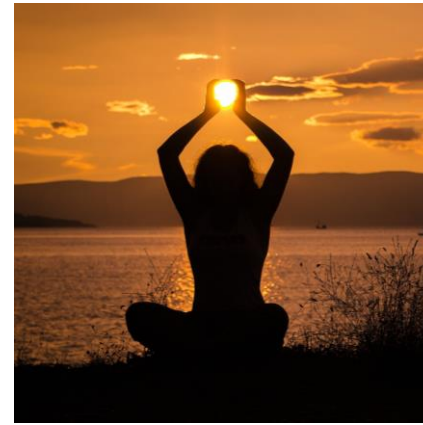
tevredenheid
Ik ben content.



engagement
Ik smijt mij.



plezier
't Is plezant.



zinnolheid
Mijn werk is nuttig.

4. Nog even volhouden



tevredenheid

-

en/of



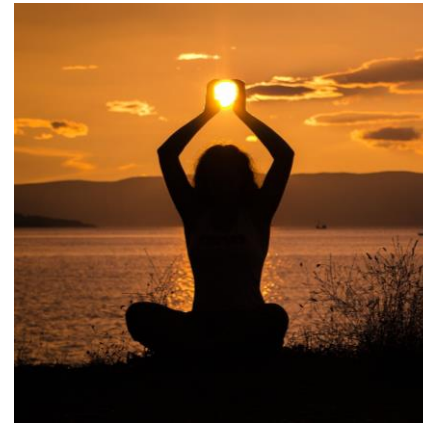
plezier

-



engagement

++



zinnolheid

++

Gevaar!

Zet in op plezier en/of tevredenheid.

Competenties en talenten



Zet je eigen talenten en die in je team maximaal in.

Vermijd langdurig en teveel werken op competenties.

Je overtuigingen



Ken je overtuigingen.

Ken de valkuilen ervan.

Ken de alternatieven.

Wees mild voor jezelf.

Samen



Zet in op ondersteunende en
warme menselijke relaties,
eender wat je functie is.

Ga voor gedurfde, verbindende,
heldere communicatie.

steffiedb.be
facebook.com/steffiedb
instagram.com/steffiedb_be