



YOUNG GUNS

Duurzame Inzetbaarheid

WAAROM

Omdat vrijwel alle docenten meer over hebben voor hun leerlingen dan voor zichzelf. En hoewel we niet kunnen bepalen wat het leven op ons pad gooit, kunnen we weldegelijk bepalen hoe we daar mee omgaan. Want uiteindelijk zijn wij de enigen die voor onszelf kunnen bepalen wat teveel is en wat niet. Helaas rijzen in het onderwijs de burn out cijfers de pan uit, bij docenten en inmiddels ook bij studenten. Een veel gehoord antwoord op de vraag: "Waarom doe je niet even wat rustiger aan?", is dan ook "Dat kan niet, dit doe ik voor mijn studenten". Dit is de hoofdreden, daarnaast hebben docenten in het algemeen moeite om zichzelf qua werk te begrenzen. Pas wanneer we overwerkt thuis komen te zitten en we een vorm van therapie zoeken om van dit ongemak af te komen realiseren we ons dat continue op de grens lopen helemaal geen leven is. Sterker nog het is watertrappelen na 10 minuten, oftewel regelmatig gaat je hoofd onder alleen je bent nog niet verdronken.

Om te zorgen dat jij vanuit kracht in plaats van vanuit noodzaak overeind blijft voor je studenten gaan wij je in twee dagdelen een flink eind op weg helpen. Want op je tandvlees lopen is niet knap, stoer of een uiting van de enorme liefde voor je studenten, het is een gebrek aan liefde voor jezelf en het sloopt je.

HOE

Tijdens twee dagdelen leer je hoe je fit voor de klas kan staan, hoe je niet meer van weekend naar weekend leeft om bij te komen. Hoe je uitgerust de vakantie in gaat en tevens hoe je serieuzer wordt genomen op je werk wanneer je leert jouw grenzen aan te geven. Geen passieve agressie maar pro actief leiderschap: En nu gaat het over jou, maar denk je eens in hoe een fitte, vitale jij overkomt als docent? Juist, dan sta je er echt voor je leerlingen. Het is niet voor niets dat in vliegtuigen altijd geadviseerd wordt in noodsituaties eerst het zuurstofmasker zelf op te zetten om daarna dat pas bij je kind te doen. Wij gaan je leren hoe je bij dat zuurstofmasker komt.

Dit doen we door je de tijdens de eerste dag (INzicht) kennis te laten maken met de valkuilen van de moderne docent. Bewustwording is namelijk altijd de eerste stap van een transformatief proces. Je zit hier voor jezelf, voor meer duurzaam werkgeluk en dus ook een grotere positieve impact op je studenten. Daarnaast leren we je om vanuit je

Duurzame Inzetbaarheid

eigen principes een route te bepalen, je doelen daarop aan te passen en je eerste stappen te zetten. Mocht er ooit nog een teamleider vragen om een pop in te vullen, dan heb jij dat al klaar liggen. Mede hierdoor ga je leren welke wonderen daadwerkelijke pro- activiteit voor je kan doen.

Tijdens de tweede dag (UITzicht) leer je hoe je vorm geeft aan je nieuwe begrenzing en hoe een workflow werkt. Ook gaan we je op weg helpen met het uitlijnen van je innerlijk kompas met je taken, dromen en doelen door te zorgen voor praktische tips aangaande: Voeding, slaap, ademhaling, training en assertieve communicatie. In plaats van slachtoffer van de werkdruk en omstandigheden word je de schepper van je eigen gebalanceerde werk/ privé realiteit. Gek dat we dat niet op de lerarenopleiding krijgen? Klopt, maar ook daar werken we aan! We zien je graag snel.

DOEL

Docenten in staat stellen om hun energie, werkgeluk en positieve impact duurzaam te vergroten.

NIVEAU

HBO denkniveau. Geen vooropleiding vereist.

DOELGROEP

Leerkrachten en ondersteunend personeel, van basisonderwijs tot WO.

DOELSETLLINGEN

1. Inzicht in burn out/ oververmoeidheid
2. Duurzame inzetbaarheid
3. Inzicht in jezelf
4. Leren grenzen stellen
5. Pro actief leren handelen in de praktijk
6. Van slachtoffer met goede bedoeling naar schepper met impact

Duurzame Inzetbaarheid

CERTIFICERING

Er is geen certificering voor deze training.

TIJDSINVESTERING

De Training Duurzame Inzetbaarheid bestaat uit 2 bijeenkomsten.

Training 1	1 ochtend	4 uur per bijeenkomst	4 uur
Training 2	1 ochtend	4 uur per bijeenkomst	4 uur
TOTAAL			8 uur

THEMA'S EN PLANNING

Dag 1	Dag 2
Inzicht	Uitzicht
Waarom zoveel docenten?	De 3P's
Wat drijft jou aan?	De drama driehoek
Wat wil je bereiken voor jezelf?	Werk organiseren
Van slachtoffer naar schepper	Training, voeding en rust
Cirkel van Invloed en lessen van Covey	Energiebeheer

INVESTERING

Duurzame Inzetbaarheid – de complete opleiding

€1150,00

BIJ JOU OP SCHOOL?

Reserveer een plek in de training op de website. Kies meteen welk startmoment jou het beste uitkomt.

Samen met je collega('s) inschrijven? Dat kan eenvoudig door aan te geven om hoeveel plekken het gaat.

Heb je nog een vraag? Check de FAQ op de website, of stel je vraag via het online formulier!