



SPRINTUM

Van der Molen & Partners

Les zonder stress

Stress in het onderwijs is een veel voorkomend verschijnsel. De veranderingen in het onderwijs doen een groot beroep op flexibiliteit van mensen en kunnen daardoor stress veroorzaken. Het risico op verzuim, soms zelfs langdurig verzuim, is daarom aanzienlijk. Toch heeft niet iedere werknemer in dezelfde mate last van stress, ook al zijn de werkomstandigheden of werkzaamheden min of meer gelijk.

Bepaalde factoren blijken een rol te spelen bij het ontwikkelen van klachten zoals het niet herkennen van eigen stresssignalen, een ongezonde balans tussen werk en ontspanning, hoge eisen stellen en perfectionisme, moeite met nee-zeggen, onvoldoende plannen en prioriteiten stellen.

Doel van de training

Medewerkers in het onderwijs bewust leren worden van deze factoren en hen handvatten geven om op een gezonde manier stress te leren hanteren. De training heeft duidelijk een preventief karakter met het doel om ziekteverzuim te voorkomen en een toename van werkplezier op de lange termijn.

Voor wie

Deze training is speciaal gemaakt voor iedereen die werkzaam is in het primair en voortgezet onderwijs en richt zich op eenieder die op een gezonde manier in het werk wil staan maar soms merkt dat dit niet (meer) helemaal lukt.

Inhoud van de training

De training bestaat uit 5 bijeenkomsten om de week van elk 2,5 uur en 1 follow-up sessie na enige tijd. Naast het uitwisselen van theoretische kennis is er in de training veel ruimte voor praktische oefening door middel van registratieopdrachten, korte rollenspelen en feedback. De voorbeelden zijn ontleend aan typische schoolsituaties.

De volgende thema's komen tijdens de 5 bijeenkomsten aan bod:

- Herkenning van eigen stress-signalen en zelfcontrole.
- Stressoren, in kaart brengen van eigen stress-situaties.
- Cognitieve technieken: hoe denken je stress beïnvloedt.
- Assertiviteit: grenzen stellen, nee zeggen, omgaan met kritiek.
- Timemanagement: plannen en prioriteiten stellen.

Groepssamenstelling

De groepen bestaan uit maximaal 8 personen. In de groep zitten medewerkers uit verschillende onderwijsinstellingen bij elkaar. Dit zorgt voor diversiteit maar ook voor herkenning.

De training kan eventueel ook 'in company' verzorgd worden voor medewerkers van één instelling.

