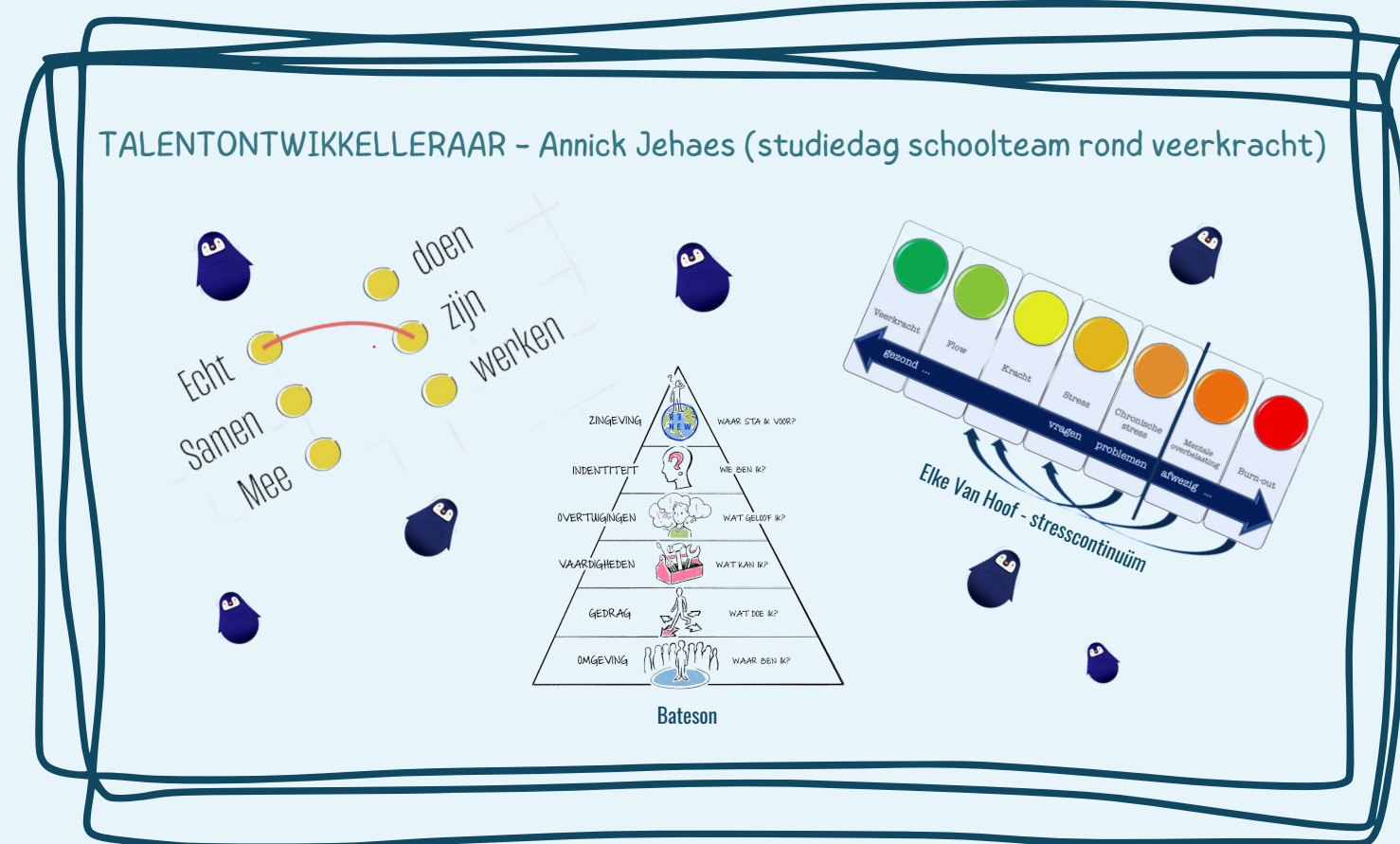


Collega's lopen tegen hun grenzen aan met als effect dat collega's stress ervaren, vervallen in afmeten van opdrachten. Hierdoor lijkt het werkplezier in het gedrang te komen. We hebben nood aan een goede balans tussen kwaliteitsvol onderwijs en voldoende vrije tijd.



Op basis van nieuwe bijlage bij arbeidsreglement

SLIMMER ORGANISEREN Check asynchronic media op geplande tijdstippen	SLIMMER COMMUNICEREN Zet je taken/mails op een centrale takenlijst
BETER SCHRIJVEN Begin je alinea met de belangrijkste zin	MINDER ONTVANGEN Uitgesteld versturen bij niet dringende boodschappen

Schema uit vorming "Slimmer communiceren in digitale tijden" door Gunnar Michielissen

Schooleigen afspraken - werden in consensus bepaald tijdens teamvergadering

	Ouders => lkr	Lkr => lkr	Lin => lkr
WHATSAPP / CHAT / ...  nood (eigen keuze)		fun nood (bv. afw lkr) niet tijdens de les 	
MAIL ten laatste na 2 werkdagen antwoorden klasleerkracht antwoordt		ten laatste na 2 werkdagen antwoorden vakantieperiode klasleerkracht antwoordt	
NIEUWSBRIEF / AGENDA 1x per trimester infobrief GIMME of papier : info themabrief kleuterschool => per thema		Info van de week => verstuurd ten laatste vrij 12u => gelezen tegen na 8u30 Uitnodiging PV zomer => minstens 1 week vooraf <u>Algemene afspraken</u> ▪ bewuster omgaan met digitale berichtgeving ▪ aangeven wanneer het voor jou te veel is of niet past	agenda lagere school => wekelijks / dagelijks

ONDERBOUWING ONDERZOEK



Onderzoek

ERVAREN werkdruk $\Leftrightarrow$ FEITELIJKE werkdruk

Teamgerichte navorming

Studiedag Werkbalans - A. Jehaes

Literatuur

Ik heb de tijd - P. Loomans

Mijn werkbalans - A. Jehaes & K. Van den Broeck

Implementatie

CHARTER deconnectie

- Je impact als leerkracht vergroten - A. Jhehaes
L. Moortgat
- Eerste hulp bij stress en burnout - E. Van Hoof
- Veerkrachtig voor de klas - A. Jhehaes
- Hoop, humor en herstel: maak van je school een veilige basis - J. Ruigrok
- Wij weten van praten: overleg op school als culturen en praktijk - G. De Ruiter & A. Martin
- Aan het roer van NV MEZELF - R. Caers & M. De Gucht

"In een warm nest krijgen kinderen vleugels"



- Podcasts TEAMZORG - www.veranderwijs.nu
- Deconnectie - [R. Gaers](#)
- Webinar psychosociaal welzijn in je school - [Idewe](#)
- Navorming aanpassing arbeidsreglement - [OZGS](#)

- Enquête welbevlaanderen (kathondvla)
- Datamuur teamvergadering
- Glad-sad-mad methodiek + teamgesprek
(infrastructuur en decomctie)
- Pedagogische studiedag rond veerkracht
- Individueel gesprek met elk personeelslid
(welbevinden en betrokkenheid)

● ● ●

*"Deconnectie maakt connectie mogelijk.
Echte connectie brengt rust"*

R. Volckaert - preventieadviseur Idewe



SOFIE ANTONIS
directeur
VBS Grasheide

BANABA SCHOOLONTWIKKELING
2022-2023