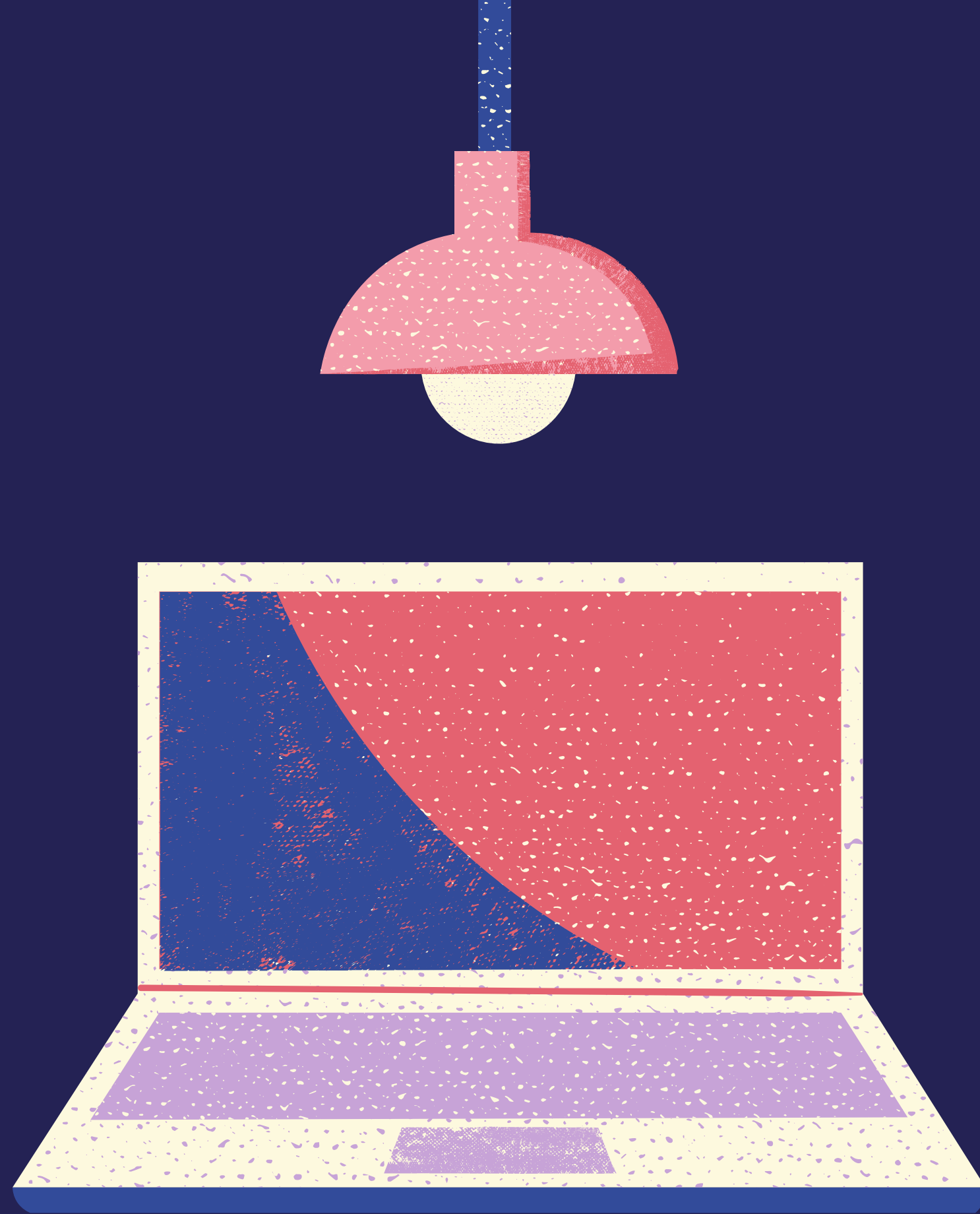




Zelfzorg binnen onderwijs, kan dat?

(Juf) Maïke Douglas-Westland

Juf Maike

TIPS VOOR DE ONTWIKKELING

[HOME](#)[SCHOOL](#)[THUIS](#)[REVIEW](#)[EROP UIT](#)[WINNEN](#)[SCHEURKALENDER](#)[IN](#)

Klokkijken spelkaarten

KLOKKIJKEN SPELKAARTEN

MARJAN PEETERS · 12 OKTOBER 2021

Door Marjan. Ik maakte al eerder een paar spelborden met spelkaartjes. De eerste keer waren dat kaartjes met...

[REKENEN](#)[SCHOOL](#)[0 REACTIES](#)



De klas heeft iets van mij nodig dat ik ze op dit moment
niet kan bieden.

Dat maakt me geen slechte leerkracht.

De gelukkige
leraar

En jij?

Doele



Doele

- Over 5 jaar
- Dit schooljaar
- Tot de kerstvakantie
 - Over een week
 - Morgen

Taken

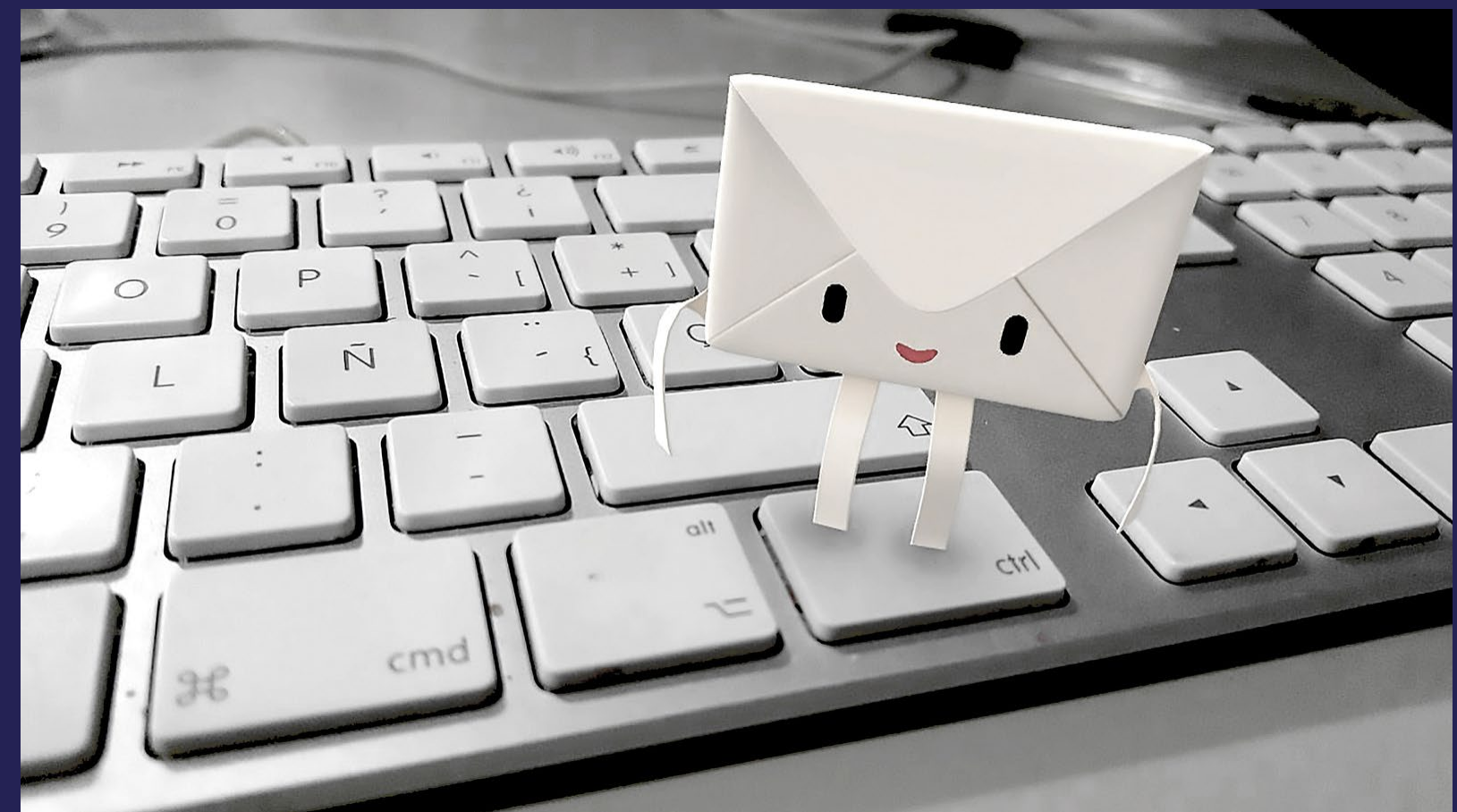
Braindump

Je eerstvolgende stap

Eisenhower Matrix



Afleiding



nee zeggen

Als ik aardig ben voor iedereen, ben ik niet aardig voor mezelf.

Ik denk er even over na, ik kom erop terug!



Zelfrecept voor minder perfectionisme
80% is goed genoeg

Autonomie

Competentie

Relatie/verbondenheid

lef

nu weet je wat je persoonlijke doelen zijn

MAIKE DOUGLAS-
WESTLAND



lekker in je vel • weten wat je wilt • ken je rechten
(en plichten!) • keuzes maken • kansen pakken