

Voel je fitter en meer in balans in 4 maanden

Ontdek hoe je als onderwijsprofessional weer grip krijgt op je werk en privé

Als gevolg van Coronapandemie is de werkdruk in het onderwijs toegenomen. Onderwijsprofessionals hadden en hebben te maken met Coronabesmettingen onder leerlingen, studenten en collega's, waardoor er veel online gewerkt moest worden en nieuwe methoden en werkwijzen op korte termijn ontwikkeld moesten worden. Daarnaast is er voor een deel van het personeel een nieuwe situatie ontstaan door het (gedeeltelijk) thuiswerken. Ook zijn er medewerkers met longcovid klachten. Veel leerkrachten/docenten maakten zich zorgen over het welzijn en vorderingen van leerlingen/studenten. In alle situaties kan dit leiden tot minder vitaal aan het werk zijn. En tijd om op adem te komen was/is er nauwelijks. En hoe houd je dan je hoofd boven water....



Lesgeven in Zeeland heeft namens alle schoolbesturen in de provincie Zeeland bij ZonMw subsidie aangevraagd. De aanvraag is gehonoreerd, zodat alle onderwijsprofessionals mogen inschrijven op de training:

“Voel je fitter en meer in balans in 4 maanden”

Herken jij jezelf in:

- Dat je de laatste tijd steeds meer stress ervaart, het gevoel dat het je (bijna) teveel wordt?
- Moeite met grenzen stellen?
- Afgelopen paar jaar minder energiek voelen, vaker moe zijn?
- Steeds vaker jezelf de vraag stellen: waar doe ik het nog voor?
- Een vol hoofd, of piekeren?
- Sowieso veel te ‘moeten’?

En wil jij juist weer:

- Meer balans ervaren tussen werk en privé?
- Je weer energiek voelen?
- Weer zin hebben in je werk?
- Beter grenzen kunnen stellen?

Doe dan mee aan deze toffe training waarin jij weer ontdekt waar je energie en motivatie uit haalt. Hoe je minder kunt stressen en meer rust kunt ervaren. Met praktische, doeltreffende en vooral leuke opdrachten. Afwisselend individueel, in 2-tallen en in de groep.
En, niet onbelangrijk: je bepaalt zelf waar je aan wilt werken!

Hoe?

- Vier trainingen van 2 uur, verdeeld over 4 maanden zodat je alle tijd hebt om er aan te werken en stappen te zetten. Om echt met je patronen aan de slag te gaan!
- In een groep met gelijkgestemden waardoor je merkt dat anderen er net zo in zitten als jij!
- Begeleiding door 2 ervaren externe trainers
- Tussendoor motiverende teksten, inzichten en opdrachten per e-mail
- Met een 0-meting en een eindmeting om je eigen voortgang te zien.
- Je gaat aan het einde met een solide toekomstplan de deur uit!

Je hebt de keuze uit 4 groepen met verschillende startdata. Met welke groep doe jij mee?

Groep	Steeds op een	Tijdstip	Locatie	Data			
1	Donderdagmiddag	16 – 18 uur	Trainingsruimte Qwestor Educatief Middelburg	1 dec	12 jan	9 feb	9 mrt
2	Woensdagmiddag	16 – 18 uur	Ntb regio Goes	25 jan	1 mrt	29 mrt	19 apr
3	Woensdagmiddag	16 – 18 uur	Bestuurskantoor Elevantio, Markt 1 Axel	15 feb	15 mrt	12 apr	10 mei
4	Donderdagmiddag	16 – 18 uur	Ntb regio Vlissingen	16 feb	16 mrt	13 apr	11 mei

Let op: we hebben een beperkt aantal plekken voor elke organisatie voor elke groep. Meld je dus snel aan, want wie eerst komt, die eerst maalt.

Wat levert het je op?

- Je ervaart weer meer energie en motivatie
- Je kunt beter omgaan met stress
- Beter nee kunnen zeggen (zonder jezelf schuldig te voelen)
- Minder piekeren, meer rust!
- Betere keuzes kunnen maken, zowel op je werk als in je vrije tijd

Vertrouwelijkheid

De training wordt gegeven door Linda de Looff en Jacqueline Risseeuw, 2 externe, onafhankelijke trainers. Met ervaring op het gebied van persoonlijke coaching, loopbaan en leefstijl. Behalve de presentielijst wordt er niets teruggekoppeld aan de werkgever, dus volledig vertrouwelijk.

Ja, dat wil ik!

Meld je aan voor de volgende regio':

[Voel je fitter en meer in balans in 4 maanden- Middelburg - Fit2Work \(fit2workzeeland.nl\)](https://fit2workzeeland.nl)

[Voel je fitter en meer in balans in 4 maanden- Goes - Fit2Work \(fit2workzeeland.nl\)](https://fit2workzeeland.nl)

[Voel je fitter en meer in balans in 4 maanden- Regio Zeeuws Vlaanderen - Fit2Work \(fit2workzeeland.nl\)](https://fit2workzeeland.nl)

[Voel je fitter en meer in balans in 4 maanden- Vlissingen - Fit2Work \(fit2workzeeland.nl\)](https://fit2workzeeland.nl)