



MAIKE DOUGLAS-
WESTLAND



DE
RELAXTE
LERAAR



goed voor jezelf zorgen •
vol energie voor de klas • meer veerkracht
en doen waar je voor staat

De relaxte leraar

Maike Douglas - Westland

research  **ED**
 Nederland

JUF
Maïke

HOME

MINDFULNESS

SCHOOL

THUIS

EROP UIT

WINNEN

IN DE MEDIA

CURSUS

WINKEL

0 ARTIKELEN

HET ONDERWIJS EN DE KLOOF

MAIKE DOUGLAS-WESTLAND · 28 JANUARI 2023

Kom naar de NOT voor fantastische sprekers zoals Meester Mark en Carlo Boszhard schreeuwden de koppen op Instagram...

ACTUALITEIT

8 COMMENTS

1

ALLE LIEFDE VAN DE HELE WERELD WIN

MAIKE DOUGLAS-WESTLAND · 25 JANUARI 2023

Alle liefde van de hele wereld is een ode aan de liefde, die voor iedereen anders is. Een...

KINDERBOEKEN

WINNEN

83 COMMENTS

0

Zoeken

Waarom goed voor jezelf zorgen?







MAIKE DOUGLAS-
WESTLAND

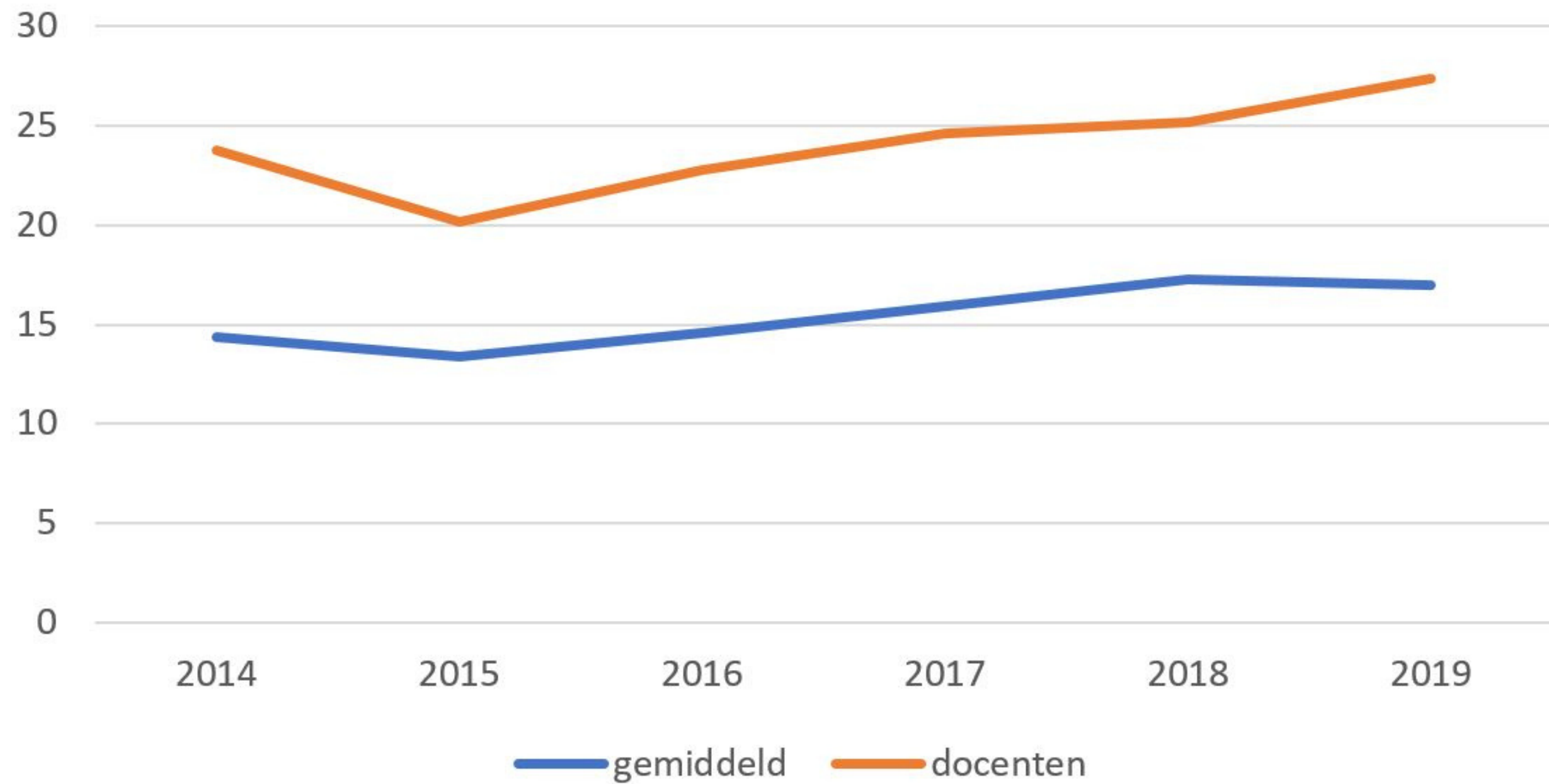


DE
RELAXTE
LERAAR



goed voor jezelf zorgen •
vol energie voor de klas • meer veerkracht
en doen waar je voor staat

Ontwikkeling burnoutklachten 2014-2019



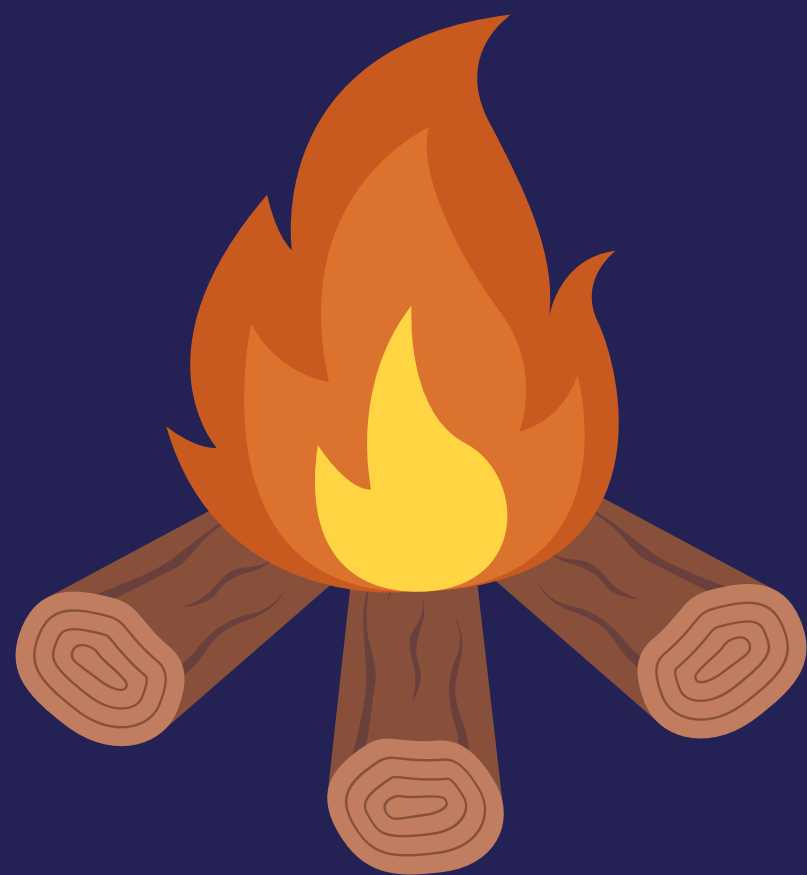
Effect chronische stress

- emotionele uitputting
- vervreemding
- minder zelfvertrouwen
- beïnvloeding manier van
lesgeven en prestaties
leerlingen
- minder empathie
- vaker straf uitdelen

Bron: Kennisrotonde



WAARDEN



Autonomie

Competentie

Relatie/verbondenheid

Deze school helpt me
in het bereiken van
mijn persoonlijke
doelen

TEAM



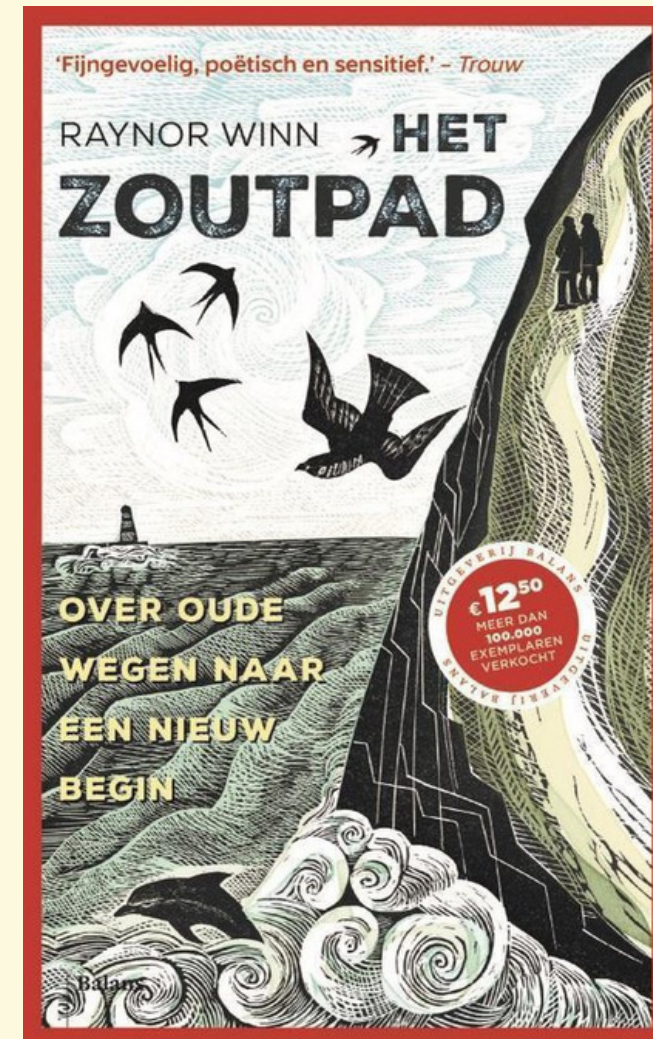
De relaxte leraar

sociaal-emotioneel leren



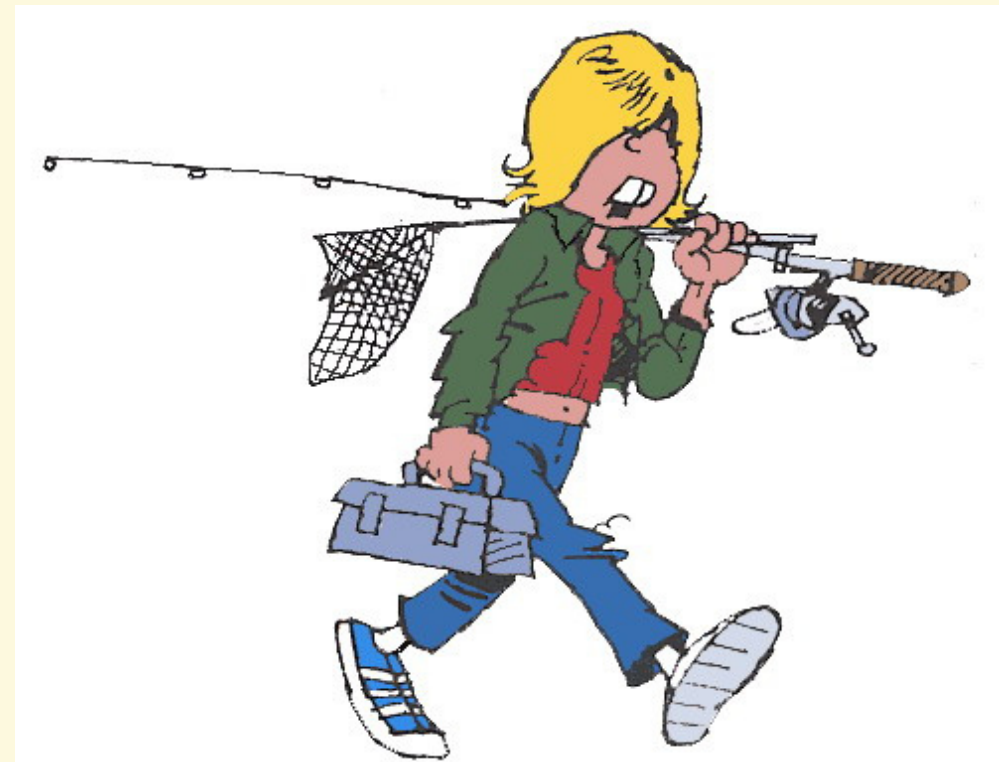
De relaxte leraar

ontspanning



De relaxte leraar

denken



ACT EN MINDFULNESS

lef

professional

praten, overleggen

pak je ruimte

- werkgroepen**
- collega's**

tip voor de schoolleider:

- **neem meningen serieus**
- **zet in op potentieel**

Je collega's mee krijgen:

- **meetings waarin je boeken en artikelen bespreekt**
- **jij geeft back-up in vergadering**

**Wat kreeg jij voor
elkaar op school?**

MAIKE DOUGLAS-
WESTLAND



DE GELUKKIGE LERAAR

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

MAIKE DOUGLAS-
WESTLAND



DE RELAXTE LERAAR



goed voor jezelf zorgen •
vol energie voor de klas • meer veerkracht
en doen waar je voor staat

17 MEI BOEKPRESENTATIE

DE RELAXTE LERAAR

MAIKE DOUGLAS-WESTLAND

