

Vitale onderwijsstrategieën

Hoe hou je jezelf, personeel en organisatie vitaal

Programma

- Welkom
- Voorstellen
- Feiten en cijfers
- Per domein



Welkom

- LinkedIn @petronetteCastrop
- Klassicum
- Visitekaartjes



Petronette Castrop

- Programmamanager Onderzoek Advies en Implementatie,
- Teamleider Klassicum
- Voorstander van Vitale organisatiestrategieën



Feiten en cijfers

Uit onderzoek is gebleken:

- Onderzoek gedaan door CBS, AON, ASR, TNO en partners
- Medewerkers ervaren met zijn allen een verslechterde werk- privé balans
- Ervaren een hogere mate van werkdruk
- Invloed op de mentale en/ of fysieke gezondheid
- Landelijke toename in ziekteverzuim en de lijn blijft stijgen
- Demografische factoren (bijvoorbeeld vergrijzing) speelt een rol
- Veranderende werkomstandigheden en ontwikkelingen
- Vitaliteit en veerkracht hebben meer effect dan verzuimbeleid

Veerkracht

- Veerkrachtige medewerkers maken organisaties en scholen weerbaarder:
 - Motivatie is 37% hoger.
 - Prestaties (42%) beter
 - Verzuim ligt lager
-
- Nederland loopt voorop met initiatieven maar achter op het definiëren van een beleid met doelstellingen voor langer termijn.



20%

gezondere medewerkers



42%

lager personeelsverloop



42%

verbeterde prestaties



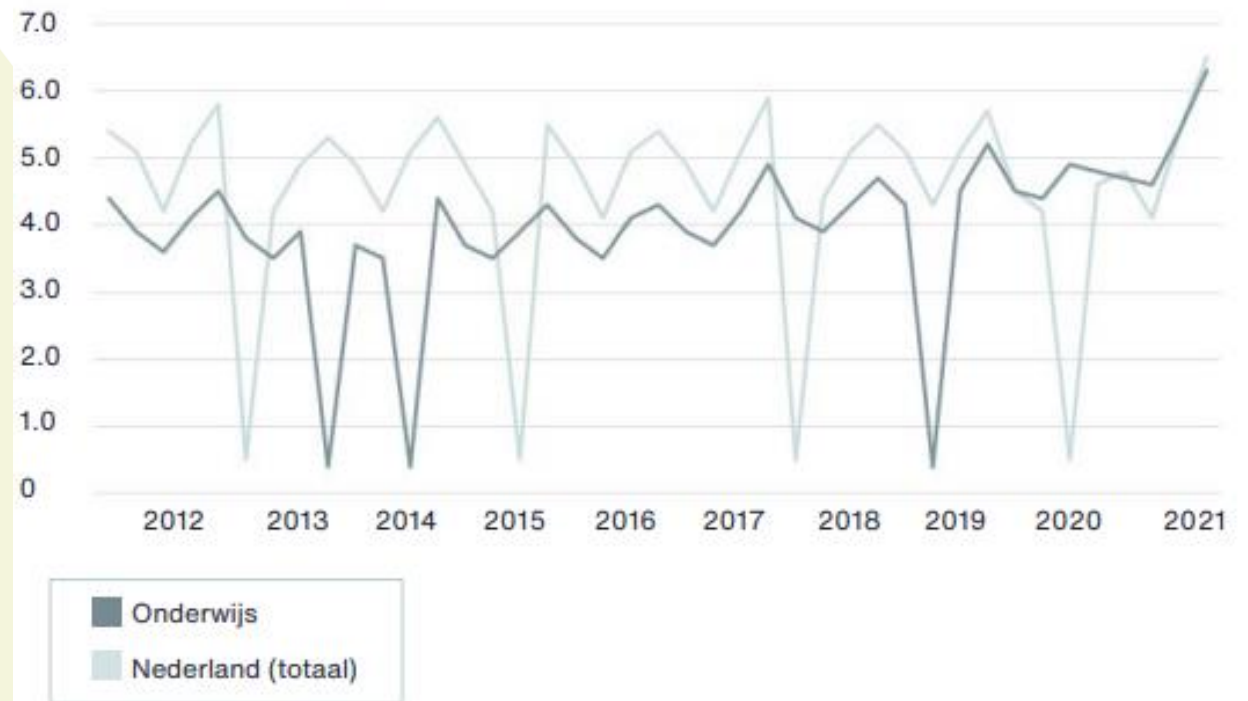
37%

hogere motivatie

Ziekteverzuim in het onderwijs

- 2011 tot 2016 hoog verzuim wegen:
 - psychologische klachten,
 - overspannenheid
 - burn-out
 - Vermoeidheid
 - Concentratieproblemen
 - Conflicten op het werk
- Deze klachten leiden tot stress en ziekteverzuim
- Naast het ziekteverzuim neemt ook de arbeidsongeschikten toe!

Figuur 1. Percentage ziekteverzuim onder medewerkers in het onderwijs



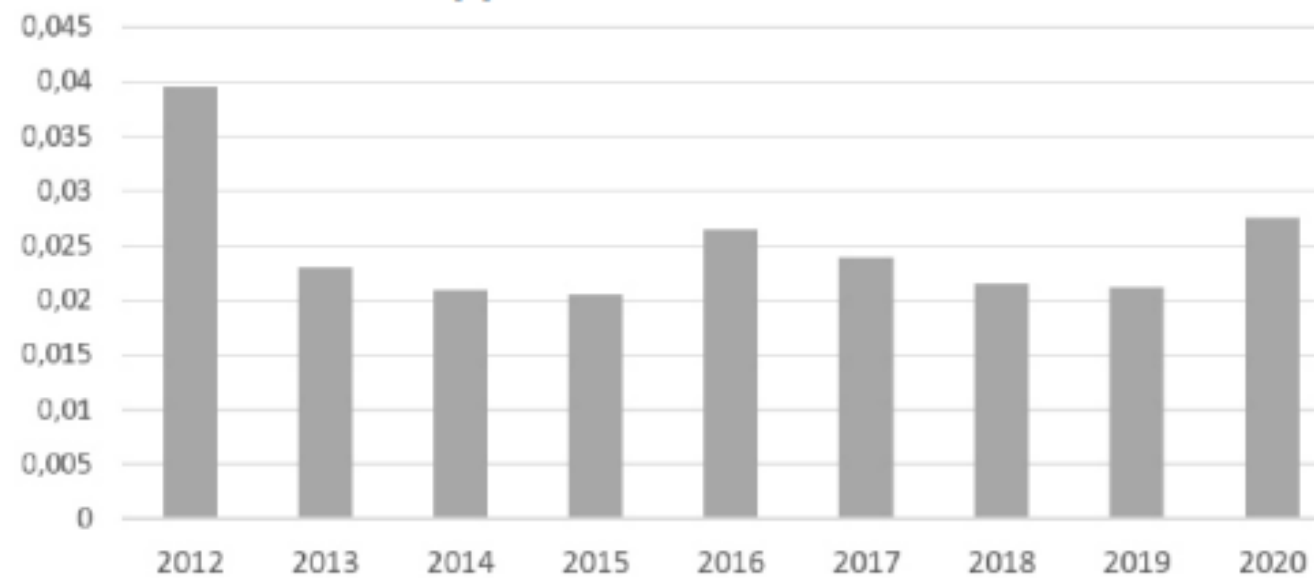
Top 5 oorzaken verzuim op werk

- Wat staat er op 1?
- Werkdruk/ werkstress ga staan
- Problemen met leidinggevende? Blijf zitten.

Figuur 2. Top 5 oorzaken verzuim door werk

Werkdruk, werkstress	34%
Iets anders	22%
Lichamelijk te zwaar	17%
Langdurig dezelfde handelingen verrichten, langdurig achter computer werken	12%
Problemen met leiding, werkgever	6%

Figuur 3. WGA-instroom in de sector overheid, onderwijs en wetenschappen



- Wanneer gezondheidsproblemen niet tijdig worden aangepakt, ontaard dit in verzuim
- Welke klachten hebben de overhand?
- Meer uitval door psychologisch klachten ga staan,
- Meer uitval door lichamelijke klachten blijf zitten.

Wanneer gezondheidsproblemen niet tijdig worden aangepakt, zal het uiteindelijk ontaarden in ziekteverzuim...

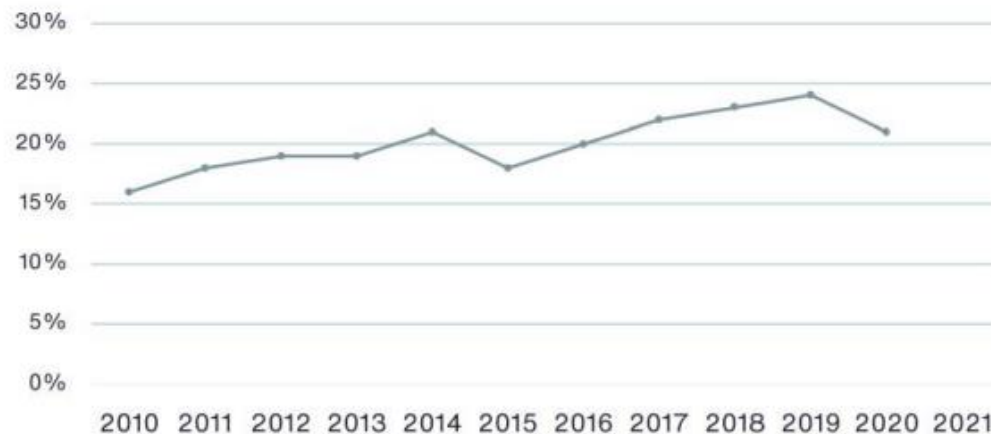


24,9%
door psychische klachten



25,4%
door fysieke klachten aan het bewegingsapparaat

Figuur 4: Percentage medewerkers in het onderwijs met burn-out klachten



Bron: Nationale Enquête Arbeidsomstandigheden (TNO/CBS)

Vitaal

fysiek



mentaal



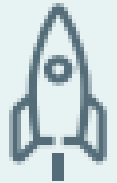
sociaal



financieel

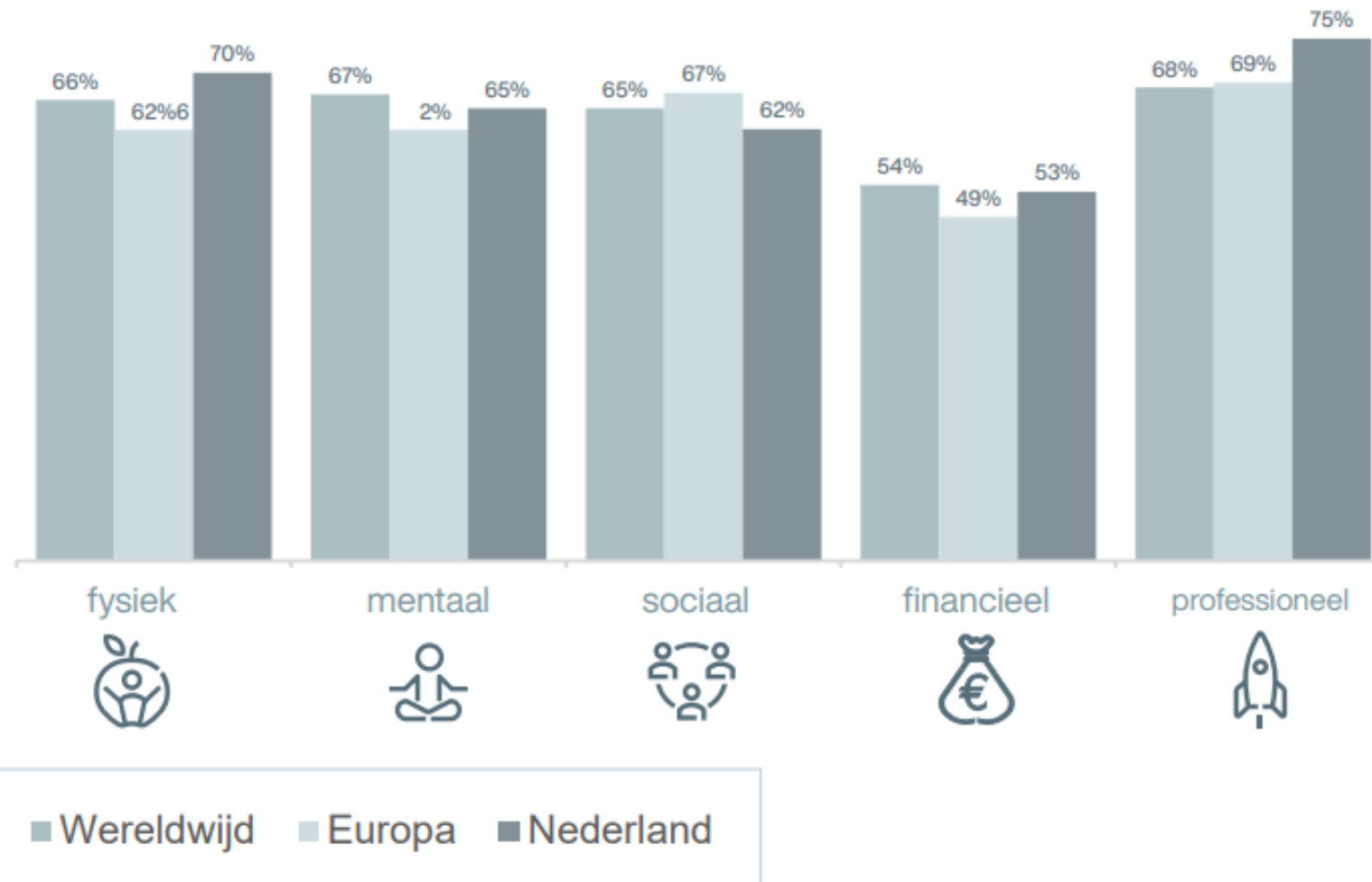


professioneel

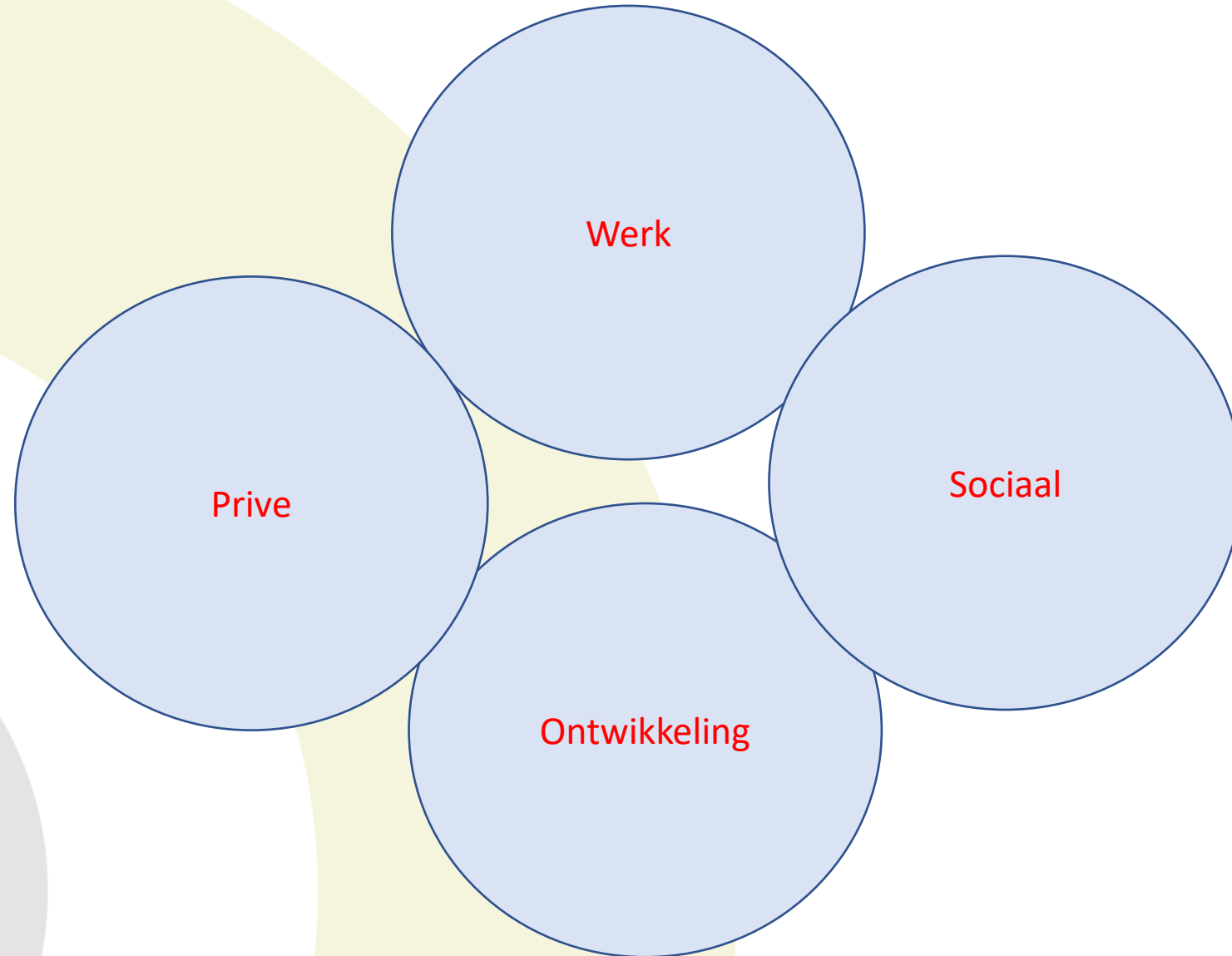


89% van organisaties hebben vitaliteitsinitiatieven
Slechts 48% een vitaliteitsstrategie
Onderwijs is dit nihil

Figuur 8. De 5 factoren van veerkracht die deel uitmaken van de organisatiestrategie



Jouw cirkels



Per domein bekeken

Wat kun je doen?

Fysiek gezond

fysiek



Fysieke gezondheid beschermen

- Bewegen is essentieel om je gezondheid te stimuleren.
- Fitnessabonnementen
- Ommetjes lopen
- Meer bewegen in en met de klas
- Bewegen met vergaderingen. Waarom niet een overleg tijdens een wandeling?
- Meubels waardoor je fysiek beweegt: staan bureaus, fietsstoelen etc
- Beweegtijd onder werktijd

- Enkele lichaamsoefeningen om te doen tijdens je werk



Mentaal gezond

mentaal



Mentale gezondheid

- Duidelijkheid bieden en doelen stellen
- Betrokkenheid van het personeel
- Ondersteuning van de mentale gezondheid: denk aan mindfulness, yoga, meditatie etc.
- Coaching
- Verantwoordelijkheid delen
- Verwachtingen van het personeel begrijpen en managen



Tel je ademhaling per minuut.

Hoe vaak adem je uit?





Adem 1 seconde in en 1 seconde uit

1 minuut... Nou, doe maar iets korter...

Niet geschikt voor hyperventilatie





Adem 4 seconden in en 4
seconden uit





Adem 4 sec in, houd 4 sec
vast en je laat 4 seconden los



8 tellen in en 8 tellen uit





Lukt 12 tellen in en 12 tellen
uit?



Sociaal gezond

sociaal



Sociaal gezond blijven

- 25% van de vrije tijd voor je zelf
 - 25% van de vrije tijd voor je partner
 - 25% van de vrije tijd voor je kinderen
 - 25% van de vrije tijd voor anderen.
-
- Monitor je vrije tijd en wees waakzaam op je sociale behoeften.
-
- Bekijk je agenda en blok ook lummel tijd

Financieel gezond

financieel

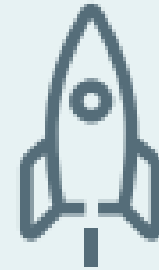


Hoe blijf je financieel gezond

- Maak geldzaken bespreekbaar
 - Pensioen
 - Kortingen
 - Financieel advies
 - Krediet en schuldenbeheer
 - Geldmanagement
 - Maar ook je financiële vrijheid
- Schulden en onzekerheid leiden tot minder veerkrachtige medewerkers.
- Vaste contracten, duidelijke opbouw en perspectief kunnen helpen om je gemotiveerd en veerkrachtig te houden.
- Het bieden van inkomenszekerheid helpt.

Professioneel gezond

professioneel



- Leerkrachten willen graag ontwikkelen en daarom is het belangrijk om je ook professioneel te ontwikkelen.
 - Heb jij een droom of een perspectief wat je nog zou willen leren?
 - Lees boeken op jouw interesse gebieden
 - Doe trainingen en cursussen voor je professie.
-
- Door je professioneel te ontwikkelen voel jij je zekerder in je werk en sta je in je kracht.

structuur

- Stop druk van buitenaf:
- Ruim de ruimte op
- Zet je meldingen uit van je telefoon (of zet je telefoon uit als je dat durft)
- Ruim apps op en organiseer je telefoon
- Stapel en stop in mappen



Nog vragen?

Dank je wel!

Bedankt voor je tijd.