

Stoptool: Maak je genoeg tijd voor jezelf?	
<b>Ik wil beter zorg dragen voor mezelf.</b>	
BC:	5. De leraar als onderzoeker/innovator
Wanneer?	Is je work-life balance deze dagen 'out of balance'? Heb je vaak het gevoel dat er naast het werk geen tijd meer over is om de dingen te doen die je graag doet en die je energie geven?
A-kant:	
Hoe?	<p><b>STARTKRACHT</b> arteveldehogeschool</p> <p><b>Test</b></p> <p><b>ZELFZORGBINGO</b></p> <p>VINK AAN WAAR JIJ DE AFGELOPEN TWEE WEKEN GEEN TIJD VOOR HEBT GEHAD. DRIE VAKJES AANGEVINKT? BINGO! HOOG TIJD VOOR ZELFZORG.</p> <p><b>1</b> IETS GAAN DRINKEN MET VRIENDEN</p> <p><b>2</b> GAAN SHOPPEN</p> <p><b>3</b> JE HOBBY UIT-OEFENEN: NAAIEN, GAAN SPORTEN</p> <p><b>4</b> EEN DOODGEWOON PRAATJE SLAAN MET EEN COLLEGA</p> <p><b>5</b> JE FAVORIETE TELEVISIEPROGRAMMA BEKIJKEN</p> <p><b>6</b> UIT ETEN GAAN</p> <p><b>7</b> OP FAMILIE-BEZOEK GAAN</p> <p><b>8</b> EVEN DIEP ADEMHALEN</p> <p><b>9</b> NAAR DE BIOSCOOP, EEN OPTREDEN, EEN VOORSTELLING GAAN</p> <p>Bron: <a href="http://www.klasse.be">www.klasse.be</a></p>

<b>B-kant</b>		
	Blik terug	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Blik samen terug met een persoon die je vertrouwt.</li> <li>• Schrik ik van het aantal vakjes dat ik heb aangevinkt? Hoe komt het dat ik hiervan schrik?</li> <li>• Vind ik het moeilijk om tijd te nemen voor mezelf? Wanneer wel? Wanneer niet?</li> </ul>
	Vat-je talent	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Welke keuzes maak ik nu reeds om voor mezelf te zorgen?</li> <li>• Op welke vlakken kan ik nog groeien in het 'zorgdragen' voor mezelf?</li> </ul>
	Formuleer je droom	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoe ziet de ideale 'work-life balance' eruit voor mij? Hoe zou ik me voelen waardoor ik weet dat de balans goed zit?</li> <li>• Hoe en met wie zou ik mijn vrije tijd het liefst doorbrengen?</li> </ul>
	Bepaal je koers	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wat ga ik doen om enkele stappen in de richting van mijn droom 'work-life balance' te geraken?</li> <li>• Welke momenten kan ik alvast inblokken in mijn agenda waar ik even niet aan het werk denk maar die ik invul met tijd voor mezelf, mijn vrienden, mijn hobby's, mijn tv-series,... ?</li> <li>• Hoe frequent kan ik dit op het ogenblik doen? Welke activiteiten zijn haalbaar? In welke tijdsspanne?</li> <li>• Wie kan me hier bij helpen?</li> </ul>
	<b>ACTIE!</b>	<b>Voer uit!</b>



**Test**

# ZELFZORGBINGO



VINK AAN WAAR JIJ DE AFGELOPEN TWEE WEKEN GEEN TIJD VOOR HEBT GEHAD. DRIE VAKJES AANGEVINKT? BINGO! HOOG TIJD VOOR ZELFZORG.

 <p>EEN DOODGEWOON PRAATJE SLAAN MET EEN COLLEGA</p>	 <p>IETS GAAN DRINKEN MET VRIENDEN</p>	 <p>JE FAVORIETE TELEVISIEPROGRAMMA BEKIJKEN</p>	 <p>GAAN SHOPPEN</p>	 <p>JE HOBBY UIT-OEFENEN: NANIEN, GAAN SPORTEN</p>
 <p>EEN DOODGEWOON PRAATJE SLAAN MET EEN COLLEGA</p>	 <p>OP FAMILIE-BEZOEK GAAN</p>	 <p>JE FAVORIETE TELEVISIEPROGRAMMA BEKIJKEN</p>	 <p>EVEN DIEP ADEMHALEN</p>	 <p>UIT ETEN GAAN</p>
 <p>EEN DOODGEWOON PRAATJE SLAAN MET EEN COLLEGA</p>	 <p>OP FAMILIE-BEZOEK GAAN</p>	 <p>JE FAVORIETE TELEVISIEPROGRAMMA BEKIJKEN</p>	 <p>EVEN DIEP ADEMHALEN</p>	 <p>UIT ETEN GAAN</p>
 <p>EEN DOODGEWOON PRAATJE SLAAN MET EEN COLLEGA</p>	 <p>OP FAMILIE-BEZOEK GAAN</p>	 <p>JE FAVORIETE TELEVISIEPROGRAMMA BEKIJKEN</p>	 <p>EVEN DIEP ADEMHALEN</p>	 <p>JE HOBBY UIT-OEFENEN: NANIEN, GAAN SPORTEN</p>

Bron: [www.klasse.be](http://www.klasse.be)

