

# Veerkrachtig voor de klas



## Oefening: Ruis thuis

In deze opdracht bekijk je de voorbije week.  
Je neemt hiervoor best je agenda erbij.

- Overloop elke dag, van maandag tot en met zondag, en duid op het overzicht aan wanneer je met schooltaken bezig was. Je kleurt de momenten in waarop je
  - op school bleef;
  - vergaderingen bijwoonde;
  - telefoontjes deed voor het werk;
  - lessen aan het voorbereiden was;
  - berichten las en erop reageerde;
  - een gesprek voerde over een thema van school;
  - opdrachten corrigeerde;
  - feedback uitschreef;
  - administratie verzorgde;
  - ...

De momenten die je niet inkleurde, tonen je echte vrije tijd thuis.

- Wat neem je mee uit deze oefening? Zit er veel ruis op je vrije tijd? Heb je voldoende momenten waarin je loskoppelt van je job? Is er iets dat je graag anders zou aanpakken?



	MA	DI	WOE	DO	VRIJ	ZA	ZON
07:00							
08:00							
09:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							
00:00							

