

Kapitel 4

Undgå stress

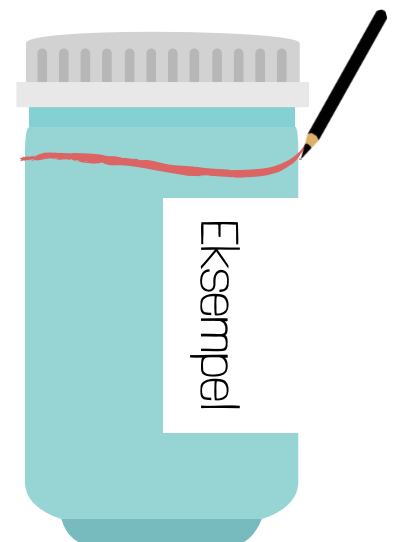
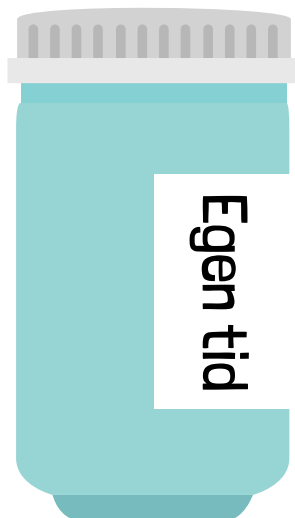
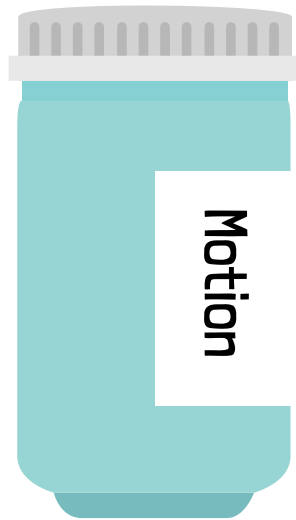
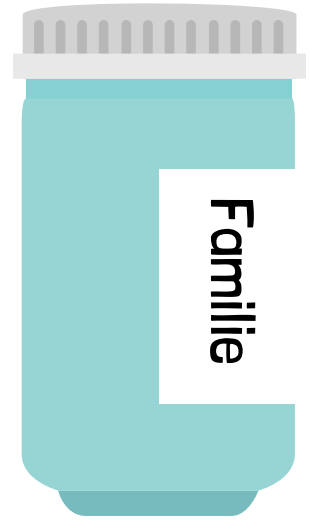
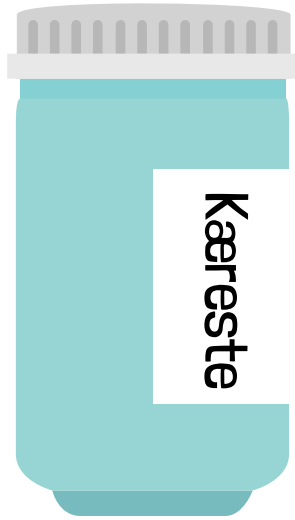
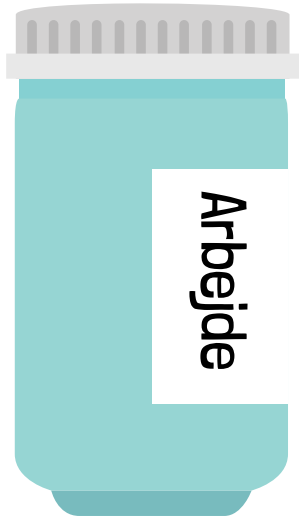


– om at skabe et meningsfuldt
arbejdsliv med en sund balance og
arbejdsindsats.

4,1

Mine glas

Mit livs glas



Undgå stress

4,2

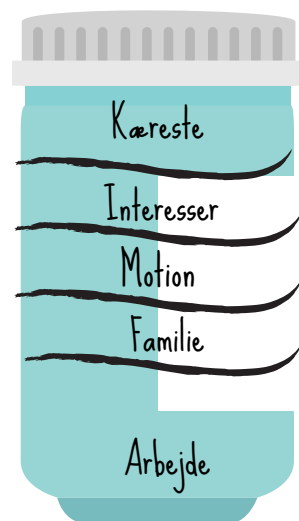
Mit liv i ét glas

Fordel indholdet fra glassene i ét



Sæt streger

Andet
Egen tid
Interesser
Motion
Venner
Familie
Kæreste
Arbejde



Undgå stress

4,3

Let forberedelsen

MÅ-aktiviteter

Eksempel

Fag: Dansk 6.b

- ☆ Lav en bog i Book Creator på Skoletube om et selvvalgt emne.
- ☆ Arbejd med dansk grammatikværkstederne fra kasserne i klassen.
- ☆ Arbejd på en af disse online danskportaler: xxx
- ☆ Lav et interview/podcast/film om et tema fra det emne, vi arbejder med.

Fag:

Fag:

Fag:

Let forberedelsen

Metoder og brain breaks

Fag: Engelsk 5.b

- ★ Rollelæsning
- ★ Interview
- ★ Quiz og byt / mix og match
- ★ Værkstedsarbejde
- ★ Simon Says, Please Mr. Crocodile

Eksempel

Fag:

Fag:

Fag:



4,5

Relationelt fokus

Disse elever har brug for min opmærksomhed i den kommende tid, og sådan vil jeg sætte ind

Både i
opmærksomhed:

Indsæt navne på
de pågældende
elever

Afstemmere:

Særlig støtte og omsorg:

Eks.: Simone: Bede ledelse om hjælp til forældresamtale om indstilling til PPR

Undgå stress

Meningsfuldt arbejdsliv

Smiley der passer bedst på mit nuværende arbejdsliv



Lige som det skal være



Ok - men skal forbedres med tiden



Skal forbedres lige nu



Min indflydelse på

- ☐ Min forberedelse
- ☐ Min undervisning
- ☐ Samarbejdet med kolleger
- ☐ Placering af min arbejdstid

Mening

- ☐ Jeg bidrager med noget væsentligt på mit arbejde.
- ☐ Jeg gør en forskel for mine elever
- ☐ Jeg føler mig som del af en sammenhæng.

Forudsigelighed

- ☐ Min rolle er tydelig for mig og andre
- ☐ Jeg kender mine opgaver

Støtte

- ☐ Får hjælp af ledelse
- ☐ Får hjælp af kolleger

Anerkendelse

- ☐ Min indsats anerkendes
- ☐ Jeg føler mig værdsat

Krav og forventninger

- ☐ Arbejdsomængden er tilpas
- ☐ Jeg kan følelsesmæssigt varetage alle svære opgaver
- ☐ Krav og forventninger til mig er tilpas

