



LAAT WERKDRUK DE PRET NIET DRUKKEN

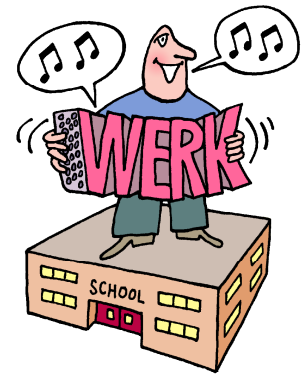
Mevrouw, meneer,

Op de NOT in Utrecht heeft u aangegeven geïnteresseerd te zijn in informatie over de cursus 'Werkdruk en balans' en het project Werkdruk van CNV Onderwijs en CNV Schoolleiders.

Hierbij sturen wij u de volgende informatie:

- Mogelijkheden CNV Onderwijs voor aanpak van werkdruk op scholen
- Informatie over de cursus werkdruk voor individuele werknemers of teams
- Informatie over de mogelijkheden voor adviestrajecten met betrekking tot werkdruk voor scholen

CNV Onderwijs en CNV Schoolleiders willen onderwijspersoneel en scholen graag helpen de werkdruk terug te brengen. Voor verdere informatie kunt u contact opnemen met CNV Onderwijs Academie, scholing@cnvo.nl of 030 – 75 11 747.



MOGELIJKHEDEN CNV ONDERWIJS EN CNV SCHOOLLEIDERS VOOR AANPAK VAN WERKDRUK OP SCHOLEN

Al een paar jaar werkt CNV Onderwijs en CNV SCHOOLLEIDERS met behulp van Europese subsidies aan projecten over de combinatie van Werk en Privé in het onderwijs. Met deze ervaringen hebben we handvatten gekregen hoe we scholen kunnen helpen met dit thema: de balans weer terugvinden tussen werk en privé en een halt aan werkdruk de toeroepen.

Deze ervaring heeft zich vertaald in een aanbod voor de aanpak van werkdruk:

- Op personeelsniveau
- Op teamniveau
- Op managementsniveau

Personeel

Voor werknemers bieden we open inschrijvingen voor de cursus Werkdruk en Balans aan. De eerstvolgende cursus wordt gehouden op 4 en 17 juni in Utrecht. Deze cursus is ook mogelijk op locatie op school of bestuursniveau voor geïnteresseerde personeelsleden.

Team

Op teamniveau bieden we (onderdelen) van studiedagen aan rond dit thema. De invulling gebeurt geheel met u in overleg: wat is het doel, wat is de Ausgangssituatie, en hoeveel tijd is er beschikbaar? De cursus kan zich richten op verschillende niveau's:

- individueel niveau (wat kan ik er zelf mee?),
- teamniveau (hoe kunnen we gezamenlijk de werkdruk aanpakken, wat zijn de oorzaken op organisatieniveau, en waar hebben we invloed op?).

Het is belangrijk van te voren aan te geven op welk niveau u het accent wilt leggen. Het samen op school bezig zijn met het thema werkdruk levert vaak een waardevolle dag op met een duidelijk teambuilding effect en concrete actiepunten voor de school. Verderop in dit informatiepakket kunt u de inhoud hiervan vinden.

Management

Op management niveau ofwel beleidsniveau hebben we adviestrajecten. Ervaring leert dat diverse beleidsonderwerpen in de uitwerking een effect hebben op de werkdruk. Werkdruk aanpakken betekent dan ook een aanpassing van het beleid. Na een inhoudelijke intake maken we een plan van aanpak en gaan hiermee samen met u aan de slag.

Medezeggenschap

Voor medezeggenschapsraden zijn er scholingsmogelijkheden en adviezen op maat rondom dit thema.

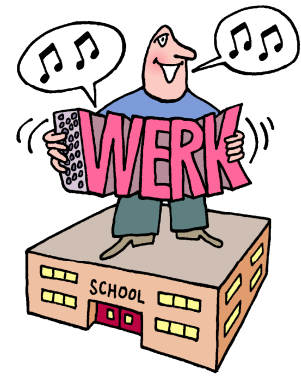
Kosten

Individueel niveau via open inschrijving: € 300,- voor leden CNV Onderwijs en
€ 600,- voor niet-leden

Teamniveau: € 660,- per dagdeel en € 1100,- voor een hele dag

Adviestraject: € 150,- per uur (schriftelijk) en € 450,- voor een korte bijeenkomst op
locatie (maximaal 2 uur).

Alle tarieven zijn inclusief reiskosten.



CURSUS WERKDRUK CNV ONDERWIJS EN CNV SCHOOLLEIDERS VOOR WERKNEMERS OF TEAMS

De volgende blokken zijn mogelijkheden voor invulling voor de cursus als teamdag. Als u delen van deze cursus in uw studiedag wilt verwerken, dan overleggen wij met u samen welke onderwerpen u op welke manier aan bod wilt laten komen. Bij de cursus via open inschrijving van twee dagen worden blokken 1 t/m 5 behandeld.

Blok 1: Werkdruk en Stress

Wat zijn typische stress verschijnselen? Wat doet stress met je?
Herken ik het bij mijzelf? Kom ik genoeg aan herstel toe?

Blok 2: Tijdsindeling: energiegelvers

Hoe ziet mijn week er uit? Waardoor heb ik het zo druk?
We maken een overzicht van alle activiteiten die je in een week doet. En vervolgens een plaatje van hoe je het zou willen. Hierdoor worden de wensen en knelpunten zichtbaar. We bekijken ook waar je energie van krijgt, en welke activiteiten vooral energie kosten. Doe je genoeg van de energiegelvende dingen? Hoe kun je dat (weer) realiseren?

Blok 3: Prioriteiten stellen

Prioriteiten stellen met behulp van de theorie van Stephen Covey. Vaak geven we aandacht aan zaken die daar onmiddellijk of acuut om vragen. Belangrijker zaken die niet zo urgent zijn worden daardoor naar de achtergrond gedrukt. Als dit te ver doorschiet heb je het gevoel dat je totaal geleefd wordt en eigenlijk "nergens" meer aan toe komt. De theorie van Covey laat zien hoe dat in zijn werk gaat, en hoe je zelf weer inzichtelijk krijgt wat echt belangrijk is, en daar weer tijd aan kan gaan besteden. Het is een goed hulpmiddel voor reflectie. Dit hulpmiddel is prima toepasbaar op jezelf, maar ook op een organisatie: doen we met zijn allen eigenlijk ook wel wat echt belangrijk is, of leven we in de waan en drukte van de dag? Hoe komen we met zijn allen weer toe aan wat wezenlijk belangrijk is? Hebben we dat eigenlijk wel duidelijk voor ogen, of moet dat eerst helder worden? Het zet aan tot verder denken en discussie.

Blok 4: Stress veroorzakende gedachtes

Werkdruk, en vooral stress als gevolg van werkdruk komt door zowel externe als interne factoren. Extern is de hoeveelheid werk en de omstandigheden, intern is hoe je ermee omgaat. Waarom schiet de ene persoon van dezelfde situatie wel in de stress, en de ander niet? Dat komt voor een deel door hoe we zijn en hoe we ergens over denken. En vooral het laatste, hoe we ergens over denken kunnen we wel onder de loep nemen. Waarom krijgen we van bepaalde situaties schuldgevoelens, en wat gebeurt er bij

perfectionisme? Hier is de Rationele Effectiviteits Training ofwel RET voor ontwikkeld. Hiermee kijk je naar jezelf en de vraag waarom gebeurtenissen of acties (bv nee zeggen) bepaalde gedachtes en emoties oproepen (bv schuldgevoel). En wat nog belangrijker is, het geeft aan dat je er andere gedachtes voor in de plaats kunt zetten. Kortom, wat zijn helpende gedachtes en wat zijn belemmerende gedachtes?

Blok 5: Kennismaken met ontspanningsoefeningen

Mensen onderschatten vaak het belang en ook het gemak van korte ontspanningsoefeningen om het oplopen van de spanning te voorkomen of weer toe te komen aan herstel. We maken kennis met een paar korte ontspannende technieken.

Blok 6: Signaleren van organisatie-gebonden werkdruk en actiepunten formuleren.

Tijdens dit blok maken we via een brainstorm, discussie in groepjes of andere werkvormen een analyse van de oorzaken van werkdruk op schoolniveau. Dit kan bijvoorbeeld zijn het ontbreken van een heldere visie of missie, en daardoor aan alles meedoen. Of het ontbreken van gezamenlijke standaard over het geven van maatwerk aan kinderen waardoor leraren met het gevoel rondlopen dat ze niet genoeg maatwerk geven (of ze geven juist teveel). Andere zaken die daarin naar voren kunnen komen zijn bijvoorbeeld:

- Communicatie
- Taakbeleid
- jaarplanning

Als er behoefte is kunnen we in een opvolgbijeenkomst verder gaan het met uitwerken van deze factoren en de oplossingen.

Feed-back van cursisten:

Margot, 34 jaar, vertelde ons: Ik werk niet meer thuis. Alles moet op school af, en als ik naar huis ga is het klaar. En als het niet klaar is, nou ja, jammer dan. Om geconcentreerd op school te kunnen werken doe ik af en toe de deur dicht. Mijn collega's weten dan ook dat ik niet gestoord wil worden, en doen dat niet meer. Vroeger zou ik dit niet gekund hebben, en er alleen maar onrustiger van worden, maar nu kan ik het accepteren.

Remco, 23 jaar. Ik ben een bezige bij, altijd druk, altijd bezig. Ik stop alles in mijn werk, en krijg er veel voor terug. Maar soms gaat het ten koste van mezelf. Ik zet de zorg voor mijzelf onderaan mijn prioriteitenlijstje. Neem bijvoorbeeld de sportschool, daar ga ik graag heen, maar ik doe het gewoon niet! Dat knaagt. Na de cursus vertelde Remco ons: ik ben weer gewoon naar de sportschool gegaan! Zo makkelijk eigenlijk, en ik blijf het nu doen, lekker bewegen. Het is onzin om een excuus te zoeken en te zeggen dat je het te druk hebt. En oh ja, ik heb voor het eerst in mijn leven gewoon toegegeven dat ik de verslagen voor de leerlingbesprekingen gewoon niet af had op de dag dat dat eigenlijk moest. Vroeger zou ik gewoon de halve nacht hebben doorgewerkt. Bleek het helemaal geen probleem te zijn, er waren toch zoveel leerlingen om die dag allemaal te bespreken! Viel dat even mee!

Els, 53 jaar, vertelde: mijn man vraagt geregeld of ik zin heb om na het eten nog even te fietsen. Zin wel, maar ik zit dan nog na te kijken, dat is gewoon nooit af. Ik heb het nu wel begrepen, ik ga gewoon met hem mee fietsen! Dat geeft me dan veel meer energie om de volgende dag goed aan te kunnen.

Roel, 44 jaar, vertelde: ik begrijp nu beter dat ik het toch voor een groot deel zelf ben, die de werkdruk veroorzaakt. Het is mijn eigen kijk op de zaak, en het feit dat ik me over van alles druk maak. Met behulp van de RET kan ik nu wat beter relativeren.



ADVIESTRAJECT CNV ONDERWIJS EN CNV SCHOOLLEIDERS M.B.T. WERKDRUK SCHOLEN

