

# Van werkdruk naar werkplezier

Angela Kouwenhoven & Annemieke Schoemaker

## Van werkdruk naar werkplezier

*Timemanagement en klassenmanagement in het onderwijs*



<b>Genre:</b>	Onderwijs & Opvoeding
<b>ISBN:</b>	9789077671931
<b>Taal:</b>	Nederlands
<b>Auteur:</b>	Angela Kouwenhoven; Annemieke Schoemaker
<b>Verschenen:</b>	15-05-2013
<b>Uitgever:</b>	Uitgeverij Pica

[Van werkdruk naar werkplezier.pdf](#)

[Van werkdruk naar werkplezier.epub](#)

Van werkdruk naar werkplezier - Een combinatie van timemanagement en klassenmanagement. Bijna de helft van de leraren in het basis- en voortgezet onderwijs vindt zijn persoonlijke werkdruk te hoog, zo blijkt uit onderzoek. Naast lesgeven hoort bijvoorbeeld ook vergaderen, lessen voorbereiden, correctiewerk en het voeren van oudergesprekken bij je taken. Meestal ben je daarbij gebonden aan tijden waarop je zelf weinig invloed hebt. Door een te hoge werkdruk neemt het werkplezier af, komt de kwaliteit van je werk in het geding en kun je zelfs gezondheidsklachten ontwikkelen. In dit boek vind je herkenbare situaties en casussen uit de dagelijkse praktijk binnen de school, waarin zulke werkdruk wordt ervaren. Met concrete handvatten voor time- en klassenmanagement ga je aan de slag om de werkdruk terug te brengen en het plezier in je werk weer te laten groeien. Naast praktijkervaringen wordt ook aandacht besteed aan denkpatronen en bepaalde emoties die vaak samengaan met werkdruk, zoals schuldgevoelens. Het boek beschrijft hoe werkdruk en werkplezier verband houden met persoonlijke beleving en karakter, en hoe je daarop invloed kunt uitoefenen door 'slim' te werken en handig om te gaan met de beschikbare tijd. Aan de hand van praktische tips leer je het gevoel van werkdruk te relativiseren en met minder moeite meer werk te verzetten: low input, high output. De auteurs zijn beiden werkzaam in het onderwijs: Angela Kouwenhoven als lerares in het PO, en Annemieke Schoemaker als trainer bij CNV Onderwijs. In hun werk hebben ze zelf ervaring opgedaan met het handig

omgaan met tijd, en ontmoeten ze veel leraren die al slim werken en van wie anderen iets kunnen leren.