uitgeverij SWP

Ontspanning voor leerkrachten

Een zelfhulpboek om stress te verminderen

Je hebt één van de mooiste beroepen van de wereld gekozen. Toch voelt dat soms niet zo. Veel leerkrachten ervaren stress en vermoeidheid. Er is zelfs een groot risico op een burnout. Dit is een zelfhulpboek: een boek waarmee je direct aan de slag kunt om je stress te verminderen. Van tijdsmanagement en het vinden van de juiste balans tussen werk en privé tot het verhogen van je emotionele intelligentie en het motiveren van je leerlingen; je vindt het allemaal in dit boek. Ook het omgaan met ouders en collega's en het leren van grenzen stellen, komen aan de orde. Stappenplannen, praktische oefeningen en tips maken het een concrete en persoonlijke manier om jezelf sterker en meer ontspannen te maken. Zo vind je je plezier in het leerkracht zijn terug.

Francine Jellesma studeerde kinderpsychologie, promoveerde daarna binnen de kinderpsychologie en maakte vervolgens de overstap naar pedagogiek. Zij probeert een brug te slaan tussen theorie en praktijk. Zij vertaalt wat er uit de wetenschap naar voren komt in gemakkelijkere taal en met concrete voorbeelden. Naast het schrijven van boeken, coacht ze leerkrachten, ouders en kinderen.

> *Vanuit de wetenschap is veel bekend over het omgaan met stress. Francine Jellesma weet deze inzichten op heldere wijze toegankelijk te maken voor de onderwijspraktijk. Ze maakt duidelijk dat stress verschillende factoren kent. Per hoofdstuk licht ze die toe vanuit het perspectief van de leraar. Wat kan ik hier morgen mee doen in de klas? Voor degenen die zich willen verdiepen in het onderzoek staan achterin het hoofdstuk steeds referenties naar recente onderzoeken. Het boek verbindt op voorbeeldige wijze onderwijsonderzoek en de onderwijspraktijk.*
> **Hein Broekkamp,** auteur van 'De kloof tussen onderwijsonderzoek en onderwijspraktijk' (2006)



ISBN:
9789085602262

Auteur:
Francine Jellesma

Prijs:
€ 26,50

Meer info:
swpbook.com/2486