

## Ontspanning voor leerkrachten

### Een zelfhulpboek om stress te verminderen

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: Een Overzichtsstudie Van Problemen, Oorzaken En Oplossingen*' (2006)



**ISBN:** 9789085602262

**Auteur:** Francine Jellesma

[www.swpbook.com/2486](http://www.swpbook.com/2486)