



buiten les geven



gesprek met collega



durf planning aanpassen  
durf veranderen van activiteit/les



diep ademen/  
ademhalingspelletjes



to do lijst maken



masseren



pauze = pauze



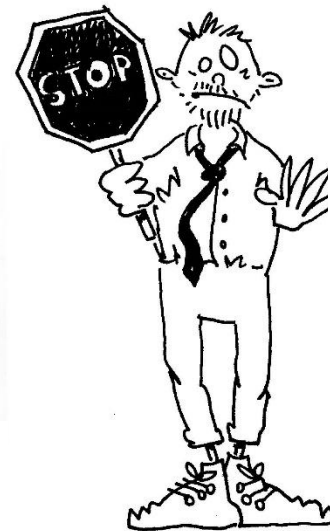
collega vervangt je voor een korte tijd



iets lekker eten



yoga



durf nee zeggen

# EERSTE HULP BIJ STRESS BIJ LEERKRACHTEN



tijdens de pauze in de klas blijven



tijdens de pauze in de leraarskamer zitten



erkenning van de directie



knutselen of kleuren



durf hulp vragen



knuffelen



uithuilen



lezen of  
voorlezen



muzikale/bewegings-  
tussendoortjes



muziek luisteren



drinken



buitenlucht  
wandelen/lopen



plan niet teveel  
zorg voor haalbare deadlines



lachen



zelfreflectie