

Orka som lärare, dag 2

med Ove Näsman

UTBILDNINGSBYRÅN FEB 02, 2021 01:41PM

Vad kan jag göra för att förbättra mitt och de andra lärarnas arbetsvälbefinnande i vår skola?

Vara tydlig med vad man orkar med och vad man behöver ha hjälp med.

Hjälpa till där man kan.

Bekräfta när någon gör något bra, förstärka det positiva.

Diskutera tillsammans i kollegiet vad som kan ändras i rutinerna för att minska arbetsbelastningen.

Skapa en positiv stämning. Öppenhet med problem och pålitlighet gällande uppgifter och utförande. Lyhördhet, att känna av stämningen. Respekt för beslut och överenskommelser.

Vad kan jag göra utanför skolan för att förbättra mitt arbetsvälbefinnande?

Våga säga nej till extraarbete, kunna säga när man inte klarar mer.

Kunna koppla av från arbetet hemma. Nöja sig med vad man gjort, "good enough" duger!

Som rektor diskutera med lärare som man märker har svårt att skilja på arbetstid och fritid. Uppmana dem att dra streck mellan jobb och fritid.

Intala sig själv att det skall bli en rolig, bra dag. Jobba på den mentala biten.

Röra på sig, frisk luft.

Vara ute.

Vara tydlig med vad som är arbete och fritid.

Försöka jämna ut arbetsbördan.

Vad kan vår skola göra för att förbättra lärarnas arbetsvälbefinnande?

Inte så många förändringar.

Arbeta för ett öppet klimat och transparens i beslutsfattande.

Kollegiala beslut ändras kollegialt.

Som rektor lyfta de förändringar som är på gång, ge kolliet tillfälle att diskutera dem. Fokusera på det absolut viktigaste.

Fungera som skyddsnät och stabil punkt.

