

— BEGELEID PROFESSIONALISERINGSTRAJECT · 9 WEKEN

Onderwijs van Binnenuit — Werkdruk & Balans Traject

Voor onderwijsprofessionals die meer regie, balans en professionele ruimte willen ervaren in hun werkweek — praktisch begeleid, en direct toepasbaar in de eigen onderwijspraktijk.

WERKDRUK & BALANS

REGIE & EIGENAARSCHAP

DUURZAME INZETBAARHEID

— HERKEN JE DIT?

Je houdt van je werk. Je begeleidt, luistert, zorgt en bent er voor leerlingen, ouders en collega's. En toch loop je jezelf steeds vaker voorbij.

De werkdag wordt voor een groot deel bepaald door methodes, verwachtingen, administratieve druk en de voortdurende vragen vanuit de klas, het team en thuis. Het tempo ligt hoog, je hoofd staat zelden stil en de ruimte voor je eigen onderwijsstijl wordt kleiner.

Dit traject draait dat om. Niet door er nóg een taak bij te leggen, maar door samen werkbare keuzes te maken — zodat je weer meer regie ervaart over je tijd, je aandacht en je energie.



Geen extra kennis, maar werkbare keuzes

De meeste onderwijsprofessionals hebben geen tekort aan kennis of inzet. Wat ontbreekt is rust en ruimte om bewuste keuzes te maken in de dagelijkse praktijk — keuzes die werkdruk verlagen in plaats van verhogen.

Van overleven naar regie

In een drukke werkweek schiet je makkelijk in de automatische stand: doorgaan, opvangen, oplossen. Dat werkt op de korte termijn, maar put op de lange termijn uit. Dit traject helpt je om die patronen zichtbaar te maken en er bewust mee om te gaan.

Je leert waar jouw werkdruk werkelijk ontstaat, welke keuzes daarin mogelijk zijn en hoe kleine aanpassingen in je werkweek samen een groot verschil maken.

WAT DIT TRAJECT WÉL EN NÍET IS

- **Wél:** praktisch, concreet en gericht op directe toepassing in jouw werkweek.
 - **Wél:** begeleiding bij het maken en borgen van keuzes die houdbaar zijn.
-
- **Niet:** zweverig, theoretisch of vrijblijvend.
 - **Niet:** nóg een methode of takenlijst die er bovenop komt.

"Werkdruk verlaagt niet door harder te werken, maar door bewuster te kiezen waar je tijd, aandacht en energie naartoe gaan."

Het traject is opgebouwd rond één concreet resultaat: een persoonlijk **Werkdruk & Balansplan**. Geen algemene tips, maar een plan dat past bij jouw rol, jouw school en jouw werkweek — inclusief een borgingsplan zodat het beklijft.

Na negen weken heb je een plan dat werkt

Je rondt het traject niet af met losse inzichten, maar met een concreet, persoonlijk Werkdruk & Balansplan dat je direct in je werkweek kunt gebruiken.

IN JOUW WERKDruk & BALANSPLAN

- ✓ Inzicht in jouw persoonlijke werkdrukbronnen
- ✓ Zicht op je energielekken én je energiegevers
- ✓ Een keuzeschema voor je werkweek
- ✓ Concrete micro-acties voor meer balans
- ✓ Praktische reset- en regulatiestrategieën
- ✓ Heldere grenzen en bewuste professionele keuzes
- ✓ Een 30-dagen actieplan voor borging

Wat je ervaart

Je merkt het verschil in hoe je je werkweek ingaat: minder geleefd door druk en verwachtingen, en meer ruimte om te kiezen wat er werkelijk toe doet.

- Meer regie over je tijd, aandacht en energie
- Bewuster reageren in plaats van automatisch doorgaan
- Meer ruimte voor je eigen onderwijsstijl en vakmanschap
- Meer werkplezier en veerkracht — ook na een drukke dag

9

WEKEN BEGELEIDING

I

PERSOONLIJK PLAN

30

DAGEN BORGING

≤8

DEELNEMERS PER GROEP

Een gerichte investering in duurzame inzetbaarheid

Dit traject draagt direct bij aan thema's waar scholen actief op sturen: werkdrukverlaging, eigenaarschap, professionele ruimte en het behoud van betrokken onderwijsprofessionals.

OPBRENGSTEN VOOR DE SCHOOL

- ✓ Duurzame inzetbaarheid van medewerkers
- ✓ Preventie van overbelasting en uitval
- ✓ Meer eigenaarschap en professionele ruimte
- ✓ Bewustere keuzes in de werkweek
- ✓ Meer werkplezier en veerkracht in het team
- ✓ Praktische toepassing in klas, team en werkweek
- ✓ Behoud van betrokken onderwijsprofessionals

Aansluiting bij schoolbeleid

De opbrengst blijft niet bij de deelnemer alleen. Bewuste keuzes, heldere grenzen en meer veerkracht werken door in de klas, in de samenwerking met collega's en in de kwaliteit van het onderwijs.

Het traject is daarmee goed te verantwoorden als gerichte professionalisering — en sluit aan bij bestaande doelen rond werkdruk en duurzame inzetbaarheid.

VAAK BEKOSTIGD VANUIT

Professionaliseringsbudget · scholingsbudget
· werkdrukmiddelen · duurzame inzetbaarheid
· teamontwikkeling.

Voor scholen, besturen en bovenschoolse organisaties: een schoolpakket is een laagdrempelige manier om meerdere professionals tegelijk te laten deelnemen aan een vaste ronde van het Werkdruk & Balans Traject. Zo ontstaat binnen de school een gedeelde taal rond werkdruk, balans en regie. Bredere teamtrajecten op maat worden later verder ontwikkeld en zijn beperkt beschikbaar in overleg.

Negen weken, stap voor stap

Een startmodule om goed te beginnen, daarna negen weken die logisch op elkaar voortbouwen — van zicht op je werkdruk naar een plan dat je borgt en volhoudt.

START Start hier VOORBEREIDING Welkom, planning en praktijkwerkboek in Huddle, plus je startmeting.	WEEK 5 Energie beheren MASTERCLASS Energiegevers, energielekken en een minimaal herstelplan.
WEEK 1 Werkdruk zichtbaar maken MASTERCLASS Werkdruk uit elkaar halen in lagen → je top 3 werkdrukbronnen.	WEEK 6 Conceptplan maken Q&A / PLANVOORBEREIDING Week 1 t/m 5 samenbrengen in je concept Werkdruk & Balansplan.
WEEK 2 Regie nemen in drukke situaties Q&A-SESSIE Stresssignalen herkennen → je persoonlijke resetstrategie.	WEEK 7 Regieweek 1-OP-1 ONLINE Persoonlijke Regiesessie: je plan aanscherpen en prioriteren.
WEEK 3 Keuzes maken in de werkweek MASTERCLASS Kiezen, begrenzen en vereenvoudigen met het keuzeschema.	WEEK 8 Toepassen in de praktijk MASTERCLASS Je plan vertalen naar één concrete praktijkinterventie.
WEEK 4 Patronen doorbreken Q&A-SESSIE Van patroon naar professionele keuze, met één bewijsactie.	WEEK 9 Borgen en volhouden Q&A / AFRONDING Definitief plan + 30-dagen borgingsplan om het vast te houden.

Wat het traject bevat

- Toegang tot de online leeromgeving van Inspiratiewijs
- 4 live masterclasses + 4 Q&A- en implementatiesessies
- Opnames van alle livesessies in de online leeromgeving
- 1 persoonlijke online Regiesessie (45 min)
- Een praktijkwerkboek met werkbladen en opdrachten
- Een persoonlijk Werkdruk & Balansplan
- Een 30-dagen borgingsplan
- Begeleiding in kleine groepen

Vorm en planning

IN HET KORT

- ✓ **Duur:** 9 weken, met een startmodule om goed te beginnen
- ✓ **Vorm:** online training in de Inspiratiewijs leeromgeving, 4 masterclasses, 4 Q&A- en implementatiesessies en één persoonlijke Regiesessie van 45 minuten.
- ✓ **Groepsgrootte:** kleine groepen van maximaal 8 deelnemers
- ✓ **Startdata:** meerdere keren per schooljaar — actuele data op de website
- ✓ **Resultaat:** een persoonlijk Werkdruk & Balansplan en een 30-dagen borgingsplan

Voor scholen

Scholen kunnen individuele medewerkers laten deelnemen aan één van de vaste rondes, of meerdere plekken inkopen via een schoolpakket vanaf 3 deelnemers.

Bij voldoende deelnemers kan een besloten schoolgroep worden besproken, afhankelijk van planning en beschikbaarheid. Komend schooljaar ligt de focus op de vaste 9-weekse trajecten en schoolpakketten; bredere teamtrajecten op maat worden later verder ontwikkeld en zijn beperkt beschikbaar in overleg.

Goed om te weten: het traject is online te volgen en vraagt naast de live momenten een beperkte, goed planbare tijdsinvestering per week — bewust afgestemd op een drukke onderwijspraktijk.

Wat kost deelname?

Kies de vorm die past bij jou, je school of je team. Deelname kan vaak worden aangevraagd vanuit professionaliseringsbudget, werkdrukmiddelen of duurzame inzetbaarheid.

HET TRAJECT

Werkdruk & Balans Traject — individueel

Het volledige 9-weekse begeleide traject, inclusief masterclasses, Q&A-sessies en persoonlijke Regiesessie.

€ 888

excl. btw · per deelnemer

Schoolpakket — vanaf 3 deelnemers

Voor scholen die meerdere professionals tegelijk laten deelnemen.

vanaf € 2.497

excl. btw

Besloten schoolgroep — in overleg

Voor scholen die met een eigen groep willen deelnemen aan het 9-weekse traject. Afhankelijk van planning en beschikbaarheid. Bredere teamtrajecten op maat worden later ontwikkeld.

Op aanvraag

Online training — zonder begeleiding

Zelfstandig de online training volgen, in eigen tempo, zonder live begeleiding en zonder persoonlijk Werkdruk & Balansplan.

€ 222

excl. btw

TE VERANTWOORDEN ALS INVESTERING IN

Professionalisering · werkdrukverlaging · duurzame inzetbaarheid · eigenaarschap · en het behoud van betrokken onderwijsprofessionals.

Deelname via school bespreekbaar maken

Wil je dit traject volgen en deelname bespreken met je schoolleiding? Gebruik onderstaande voorbeeldmail als basis. Pas hem aan naar je eigen situatie.

AAN [schoolleider / leidinggevende]

ONDERWERP Aanvraag deelname professionaliseringstraject — Werkdruk & Balans

Beste [naam],

Ik wil graag deelnemen aan **Onderwijs van Binnenuit — Werkdruk & Balans Traject**, een begeleid professionaliseringstraject gericht op werkdruk, balans, regie en duurzame inzetbaarheid in het onderwijs.

In dit traject werk ik aan een persoonlijk Werkdruk & Balansplan. Daarmee krijg ik concreet inzicht in waar mijn werkdruk ontstaat, welke keuzes nodig zijn in mijn werkweek en welke kleine aanpassingen kunnen bijdragen aan meer balans, effectiviteit en werkplezier.

Het traject is praktisch opgebouwd en gericht op directe toepassing in mijn onderwijspraktijk. De opbrengst is daarmee niet alleen persoonlijk, maar ook waardevol voor mijn functioneren binnen de school, mijn professionele ruimte en mijn bijdrage aan klas en team.

Graag bespreek ik of deelname bekostigd kan worden vanuit professionaliseringsbudget, scholingsbudget, duurzame inzetbaarheid, werkdrukmiddelen of teamontwikkeling.

Met vriendelijke groet,
[naam]

Klaar om met meer ruimte te werken?

Bekijk de actuele startdata of plan een kort kennismakingsgesprek.

Samen kijken we of dit traject bij jou — of je team — past.

Wil je deelname via school bespreken? Stuur deze brochure mee of gebruik de voorbeeldmail hierboven.

www.inspiratiewijs.nl

mireille@inspiratiewijs.nl