

Leerkrachten

Advent challenge

Doe vandaag 5 minuten iets wat jij leuk vindt in je lokaal	Schrijf één collega een complimentje	Neem in de pauze bewust 3 diepe ademhalingen voordat je weer begint	Pak een taak waar je al tegenaan hikt en maak een mini-stapje van 5 minuten
Geef vandaag extra aandacht aan een stille leerling	Kies één “nee” voor jezelf vandaag (grenzen bewaken)	Deel een handige tip of werkvorm aan iemand in je omgeving	Schrijf op: wat ging deze week goed? (3 dingen)
Vraag een collega: ‘Waar kan ik je vandaag even mee helpen?’	Vertel in één zin aan een collega waarom je het onderwijs mooi vindt	Probeer vandaag één nieuwe energizer of activerende werkvorm	Geef een onverwachts bedankje aan iemand die vaak op de achtergrond werkt
Kies een les en schrap iets — maak het simpeler en fijner voor jezelf	Gebruik vandaag één digitale tool waar je normaal niet aan toekomt	Doe een opdracht waarbij leerlingen iets positiefs over elkaar schrijven	Laat de klas stemmen op hun favoriete kerstliedje voor in de pauze
Sluit het jaar af met: een intentie voor 2026 opschrijven	Bedenk: wat wil ik ná de kerstvakantie anders doen? (max. 1 ding)		