



2Be-Have

Bouw aan jezelf!

OnderwijsMagazine Kerstvakantie

Het is de laatste week voor de kerstvakantie.

De periode van Sinterklaas & surprises en het eerste rapport met bijbehorende leerlingbesprekingen en oudergesprekken zijn voorbij. Alleen nog de kerstviering... en dan hebben we vakantie!

Van rennen door de school, naar rust thuis.

De tijd van het jaar waarin we terugkijken, reflecteren, dierbaren missen en wensen maken voor de toekomst. Van binnen gebeurt er bij ons genoeg en daar heb je ook de tijd en de ruimte voor nodig.

In dit magazine inspiratie om van de kerstvakantie te genieten, een stapje terug te nemen ondanks de drukte en inspiratie voor jouw goede voornemens. Alvast hele fijne feestdagen en tot 2019!

Angela Kouwenhoven-de Waardt

STORM IK HAD VANDAAG ALLEMAAL NUTTIGE DINGEN OP HET PROGRAMMA STAAN ... WAAIT HET PROGRAMMA WEG

Save the date!

De Teachers' Trail, een outdoorweekend voor leraren en docenten is weer terug. Het weekend van **29 maart - 1 april** is er voor de mannen en de vrouwen weer een geweldig weekend gepland bij C&P Buitensport in Houffalize België. Aanmelden kan via info@teacherstrail.nl. Houd de laatste informatie over de Teachers' Trail [hier](#) in de gaten. www.teacherstrail.nl

Hot news!

1 januari 2017 is mijn onderneming [2Be-Have](#) gestart. Na jaren van freelancen de stap gezet om niet meer vast voor de klas te staan. Met trots mag ik vanaf 1 januari 2019 dan ook mijn kantoor openen. Dat gaat gepaard met een feestje. Houd mijn [Facebookpagina](#) in de gaten voor de datum, tijd en locatie!

Off. door Tanya Goodin

Een klein handzaam boekje dat makkelijk in je tas past om onderweg te lezen. Een boek lezen, van papier, had ook mooi gepast in het gedeelte 'Kies analoog'. Het boek bestaat uit verschillende onderdelen die ons helpen onze schermtijd te verminderen, wat we in plaats van de schermtijd kunnen doen en hoe we ons niet opnieuw laten verleiden tot het pakken van telefoon en tablet. De schrijfstijl is luchtig met humor en de tekst wordt ondersteund door foto's en toepasselijke quotes. Een tip die ik voor jullie wil uitlichten is 'het schermchema'. De grens tussen werk en privé stellen, tegen onze 'altijd-aan-cultuur' in. Beeldschermvrije zondagen zodat je kunt genieten van familie en vrienden zonder afleidingen is een voorbeeld die ik zelf als erg prettig ervaar. Succes met uitproberen!



EEN HEEL NIEUW JAAR
4 SEIZOENEN
12 MAANDEN
52 WEKEN
365 DAGEN
8.760 UREN
525.600 MINUTEN
31.536.000 SECONDEN
MAAK ER IETS MOOIS VAN!

Een leeg hoofd? Een lege telefoon! Challenge 7 t/m 11 januari 2019

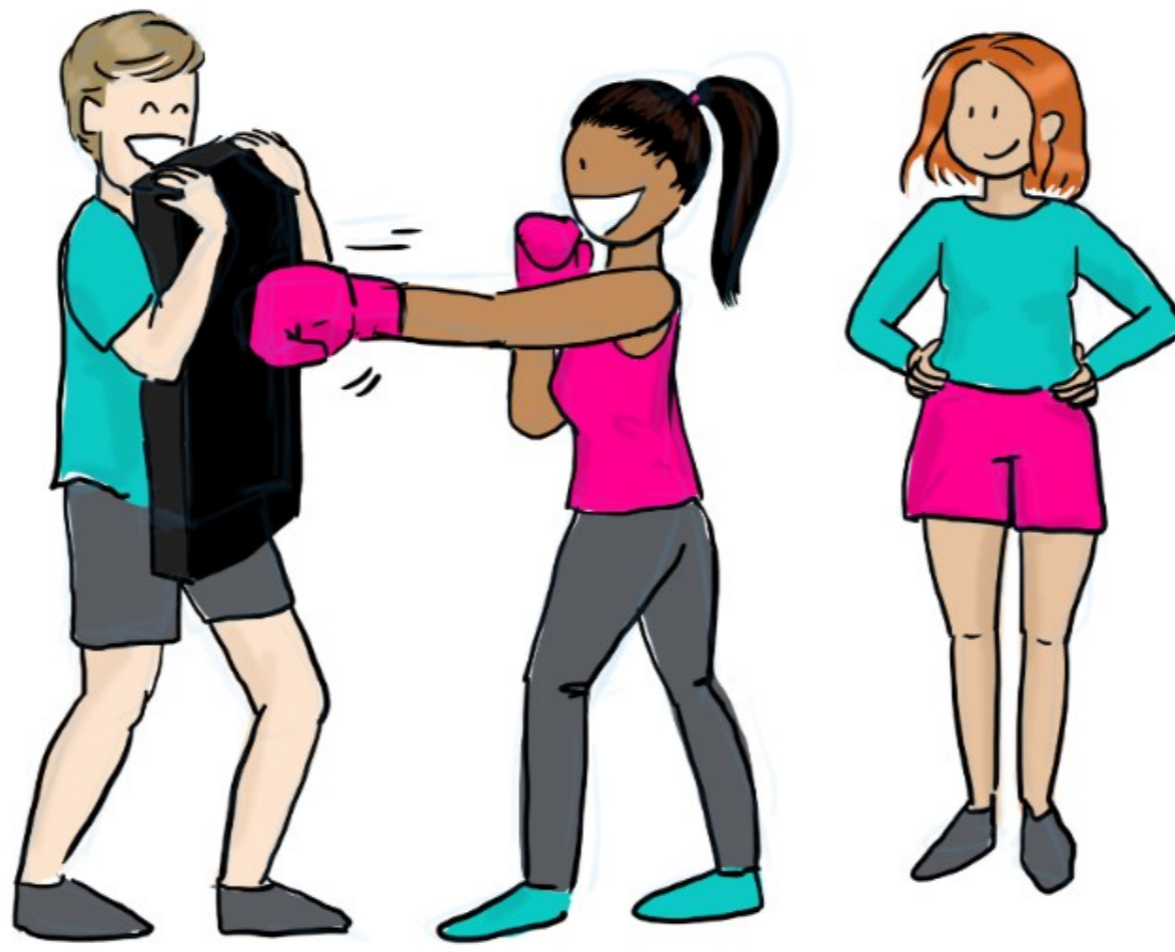
Als aansluiting op de digitale detox, wil ik jullie eerst even flink laten duiken in jullie telefoon.

Want wat verzamelen we bewust en onbewust veel op dit kleine toestel. Artikelen die we willen lezen, filmpjes die we willen kijken, beloftes die we maken via de chat (welke chat dan ook) en ontelbare foto's en screenshots... de lijst is nog langer aan mogelijkheden van dingen waar je eigenlijk nog wat mee moet.

Tijdens de Challenge gaan we hier goed naar kijken en... er wat mee doen!

Dit geeft vaak een onrustig gevoel omdat het je bewust maakt van de stress waar je in zit. Maar als jij deze challenge achter de rug hebt, kun jij met een gerust hart jouw telefoon wegleggen.

Van 7 t/m 11 januari ontvang jij elke dag in jouw mailbox een opdracht om mee aan de slag te gaan. De resultaten van de opdrachten kun je delen in de [besloten Facebook groep](#), hier kun je ook met je vragen terecht. Zo kunnen alle deelnemers elkaar een handje helpen. Wil jij ook de Challenge ontvangen? [JA](#)



EQFIT KIDSS (krachtiger in de school staan)

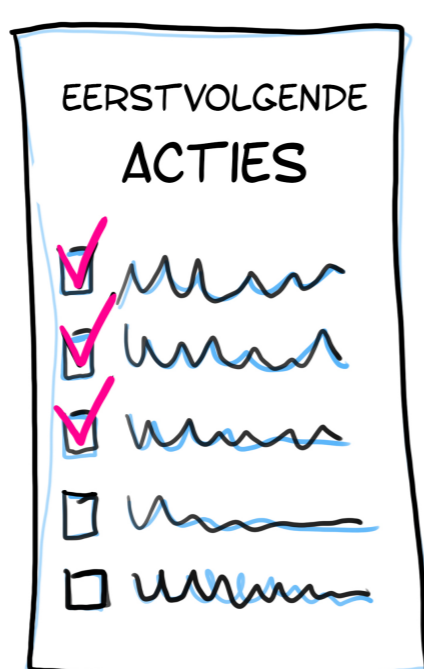
In oktober heb ik op de Wantijschool een Promotietraining EQfit KIDSS verzorgd. Kinderen van groep 3 t/m 5 hebben gebokst en we hebben gewerkt aan het doel 'word minder beïnvloed'.

Vanaf 1 januari 2019 ben ik niet meer verbonden aan EQfit maar nog steeds als gedragspecialist Msen beschikbaar. Wil je meer informatie over wat ik voor jouw school en leerlingen kan betekenen, mail dan naar: angela@2be-have.nl

Ik wil rust in mijn hoofd

Hoe veel verschillende dingen bewandelen jouw gedachten? Niet alleen werk, maar ook privé. Het telefoontje dat je moet plegen, je boodschappenlijstje, een deel van jouw to-do-lijst, ideeën die je hebt voor een project en niet vergeten dat je vandaag moet omrijden, want je moet nog iets afgeven bij... en ga zo maar verder. Ik kan me meerdere momenten herinneren dat ik thuis kwam en tegen mijn partner zei: 'Nou ben ik nog vergeten om...'

Hoe fijn is het om een 'mind like water' te hebben. Een einde aan de gedachtstroom, zodat jij volledig toegewijd bezig kunt zijn. Niet meer bang zijn om wat te vergeten of een deadline te missen... lees [hier](#) verder.



Do's & dont's voor de kerstvakantie

Do's:

- ouders om extra hulp vragen voor het opruimen van de klas voor de vakantie
- pas de 80/20 regel toe (op 20% van de tijd die je ergens investeert, zit je op 80% van het resultaat) Je stopt als het goed is.
- in de vakantie ongeveer hetzelfde slaapritme houden. Wil je langer slapen, ga dan vroeger naar bed in plaats van langer blijven liggen.
- bewust kiezen wat je nog wel in de vakantie doet voor school, tot het nog goed voelt. Het liefst ook uitvoeren op school zodat je het vakantiegevoel thuis behoudt.

Dont's:

- alles zelf willen doen en extra vroeg op school beginnen of tot de late uurtjes doorgaan.
- pas tevreden zijn als iets 'perfect' is. Soms is goed ook gewoon goed.
- in hetzelfde tempo doorrennen of juist helemaal niets doen. Zie het als hersteltijd na het sporten, wel actief blijven maar niet met hoge intensiteit.
- een grote boodschappentas met werk meenemen naar huis om in de vakantie te doen, want dan kom je er eindelijk aan toe. Grote kans dat je er de hele vakantie tegenaan hikt en het pas op het einde gaat doen.



2Be-Have Onderwijsmagazine

