

# Klasslärarens välbefinnande i fokus

*Reflektionsblankett inför utvecklingssamtal med rektor*

## **Självreflektion**

Hur ser förhållandet mellan jobb och fritid ut för dig?

- Hinner du göra det du önskar under din fritid?
- Hur mår du då du kommer hem från jobbet?
- Hurdan känsla har du på väg till jobbet?

Hur känns arbetsmängden i jobbet?

- Finns det något som tar väldigt mycket av din tid?

Hur ser dina relationer ut på arbetsplatsen?

- Har du kolleger du får stöd av?
- Hur är dina relationer till eleverna?

Känner du att du lyckas i jobbet?

Känner du att du har möjlighet att utvecklas?

Känner du att ditt jobb är meningsfullt?

## Tips för välbefinnande i arbete



Var inte för självkritisk.  
Vid jobb med människor är vägen till att lyckas sällan rak.  
Ta misslyckanden som något du lär dig från!

Hitta något du brinner för i läraryrket och lär dig mer om det!  
Hitta ditt sätt att framföra dina styrkor!

Ta emot stöd av en mentor om möjligheten finns!  
Det känns bra att ha någon att bolla sina tankar med.

Skapa en tydlig struktur för hur du vill att dina arbetsdagar ska se ut.  
Då blir det lättare att skilja på jobb och fritid.

Ta tillfället i akt och fira små och stora vinster tillsammans med eleverna!

**Vilken förändring vill du göra?**