



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Programa d'inducció del professorat

Mòdul 6: Vida personal i professional

<https://empowering-teachers.eu/>

WP 2 – Disseny participatiu d'instruments polítics

Octubre 2022

Aquesta publicació està cofinançada pel programa de beques Erasmus+ de la Unió Europea amb el número de subvenció 626148-EPP-1-2020-2-PT-EPPKA3-PI-POLICY. Aquesta publicació reflecteix únicament el punt de vista del seu autor. Ni la Comissió Europea ni l'agència de finançament nacional del projecte són responsables del contingut d'aquest document ni de les pèrdues o danys que es puguin produir com a resultat de l'ús d'aquesta publicació.

© Copyright 2021 LOOP Consortium

Aquest document no es pot copiar, reproduir ni modificar, ni parcialment ni en la seva totalitat, amb cap finalitat sense el consentiment previ i per escrit de LOOP Consortium. A més, cal fer referència als autors del document i a totes les parts aplicables de l'avís de drets d'autor.

Tots els drets reservats.


Aquest document pot canviar sense previ avís.

Aquest document ha estat compilat pels membres següents del consorci internacional:



Continguts

6. Vida personal i professional.....	5
6.1 Metodologia del mòdul	8
6.2 Qüestionari de benestar del professorat.....	11
6.3 Guia de reflexió	13
6.4 Sessions de mentoria sobre la conciliació laboral i familiar	15
6.5 Consells pràctics per millorar la conciliació laboral i familiar	21



EMPOWERING TEACHERS PERSONAL, PROFESSIONAL
AND SOCIAL CONTINUOUS DEVELOPMENT THROUGH
INNOVATIVE PEER - INDUCTION PROGRAMMES

6. Vida personal i professional

A. Quina és la idea/fita/objectiu principal del mòdul?

Aquest mòdul pretén analitzar la influència de la conciliació de la vida laboral i familiar en el rendiment laboral del professorat i dotar al professor principiant d'eines per reflexionar sobre la importància de la conciliació de la vida laboral i familiar des de l'inici de la seva carrera, tenint en compte la satisfacció laboral i la qualitat de la seva vida personal. Ofereix una reflexió sobre l'impacte perjudicial que una vida laboral no equilibrada té en la vida laboral i familiar del professorat (estrès, problemes físics, problemes de relació, pràctica poc ètica, pertorbació familiar, disminució del rendiment). Finalment, el mòdul dona suport al professorat novell i al professorat experimentat a l'hora de prioritzar les tasques i establir objectius precisos i assolibles i els ajuda a aprendre a gestionar millor el seu temps i a ser més eficients a la feina per obtenir millors resultats.

B. Resultats d'aprenentatge previstos:

El professor novell:

- Comprèn els beneficis de la conciliació de la vida laboral i familiar
- Reconeix els signes d'una vida desequilibrada i activa el mecanisme necessari per revertir la situació
- Utilitza recursos per establir un estil de vida equilibrat
- Entén que ha de separar els contextos de la feina i de la llar (deixar l'estrès laboral a la feina i l'estrès domèstic a casa).
- Traça un límit entre el treball i la seva vida personal
- Aprèn a gestionar el temps de manera eficient
- Troba els mètodes de treball més efectius per a ell/a

C. Activitats, presentacions i altres materials inclosos en el mòdul

ELEMENT	Públic objectiu	Tipus de recurs	Temps per al recurs	Àrea
6.1 Metodologia del mòdul	Mentor i/o professor novell	Presentació	1 hora	Emocional
6.2 Qüestionari de benestar del professorat	professor novell i professor experimentat	Qüestionari/eina d'autoreflexió	1 hora	Emocional
6.3 Guia de reflexió (per al professor experimentat)	Mentor	Guia	2 hores	Emocional
6.4 Sessions de coaching sobre la conciliació de la vida laboral i familiar	Professor novell	Estudis de casos	2 hores	Emocional

6.5 Consells pràctics	Professor novell2	Eina/l·lista d'autoreflexió	1 hora	Emocional
-----------------------	-------------------	-----------------------------	--------	-----------

6.1 Metodologia del mòdul conté una breu descripció relacionada amb la metodologia aplicada a la Metodologia ADKAR, que es basa en 5 objectius seqüencials.

6.2 El qüestionari de benestar del professorat és un formulari d'enquesta que porta el professor novell a reflexionar sobre l'equilibri entre la seva vida personal i professional, amb voluntat de definir estratègies per augmentar la seva productivitat i satisfacció en ambdós àmbits. És una eina d'autoreflexió que hauria de ser explorada pel professor novell i, segons el resultat, comptar amb el suport de professionals per gestionar millor la seva vida laboral i familiar. Els resultats del qüestionari poden ser un punt de partida per passar a la següent activitat, reflexió amb el professor experimentat, utilitzant la guia de reflexió i definint el vostre ESTAT DE CANVI.

6.3 Guia de reflexió (per al professor experimentat) és una guia que permet al professor experimentat un enfocament holístic del tema: la conciliació de la vida laboral i familiar. Així, el professor i l'alumnat experimentat reflexionen sobre els límits emocionals que s'han d'establir entre les dues dimensions defensant el seu equilibri, recolzat en un conjunt de preguntes, que aborden els següents temes:

- Beneficis d'un equilibri saludable
- Establiment d'objectius
- Gestió del temps
- Com estic a la feina
- Com estic a casa
- Gestió de l'estrès

Aquest document de reflexió pretén ajudar el professorat novell a crear consciència sobre els seus objectius i poder prioritzar-los, però sobretot marcar una nova agenda per a la seva feina, que inclogui noves maneres de comunicar-se amb els companys de feina i membres de la família.

6.4 Les sessions de coaching sobre la conciliació de la vida laboral i personal són una recopilació de casos pràctics amb possibles escenaris que el professor experimentat desenvoluparà durant les sessions de coaching. Aquests es poden utilitzar en diferents etapes i poden ser la base per a una xerrada amb un equip de suport durant un taller (companys, líder de l'escola...).

6.5 Els consells pràctics són exemples concrets, una llista de consells als quals un professor novell té accés quan comença a treballar i que el professor experimentat troba útil per implementar. Aquests exemples també poden ser utilitzats pel professor experimentat per ajudar el professorat novell a conciliar la vida professional i personal.

- **D. Suggestiment per a la implementació del mòdul**

En termes pràctics, cal dissenyar recomanacions per a la conciliació de la vida laboral i familiar per a la comunitat docent que els permeti conciliar les seves necessitats laborals i de vida. En un intent d'identificar diferents motius personals per tenir una vida personal i professional (des)equilibrada, aquest mòdul presenta diverses eines que permeten al professor principiant tenir moments d'autoreflexió, però també altres eines i estratègies que un equip de suport (professor experimentat), grup de companys, líder de l'escola...) poden utilitzar-los per aprendre a gestionar millor la vida laboral i familiar de la manera més satisfactòria possible.

En cas que el professor novell vulgui tenir aquest mòdul durant el seu curs d'iniciació, el professor experimentat l'ha d'introduir introduint la metodologia ADKAR. L'objectiu principal és que el professor novell tingui una vida laboral més equilibrada, produeixi millors resultats mantenint un estil de vida saludable.

Mitjançant la metodologia ADKAR, el professor novell desenvolupa la (A)consciència i el (D) desig necessaris per sortir de l'estat actual, de vida laboral desequilibrada, on el canvi és necessari però encara no ha començat. El (K)coneixement i (A)capacitat es produeixen durant la transició, i el (R)reforç dels nous hàbits se centra en el futur i es quedarà al final. Mitjançant la metodologia ADKAR, el professor novell desenvolupa la (A)consciència i (D) desig de sortir de l'estat actual, de vida laboral desequilibrada, on el canvi és necessari però encara no ha començat. El (K)coneixement i (A)capacitat es produeixen durant la transició, i (Re)reforç dels nous hàbits se centra en el futur i es quedarà al final.

La metodologia ADKAR suggerida aquí està orientada a resultats. Està pensat per ser utilitzat per facilitar el canvi desitjat (transició) fixant fites clares a assolir al llarg del procés, permetent una transició planificada, per millorar l'equilibri tan desitjat (el futur).

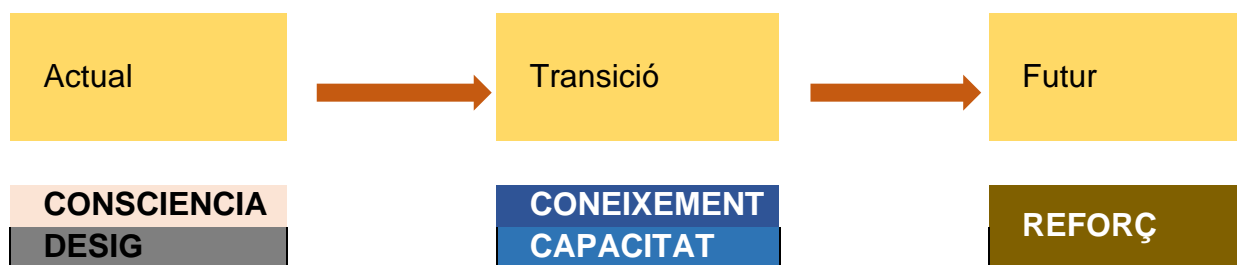


Figura 5: Metodologia ADKAR

6.1 METODOLOGIA DEL MÒDUL

La Metodologia ADKAR es basa en 5 objectius seqüencials (vegeu la figura següent). Permet la identificació de les zones de resistència. Està implícit que algú no és capaç de canviar si no entén per què és necessari (Consciència), o no entén com fer el canvi (Coneixement), el canvi no es podrà aconseguir, buscant l'ESTAT DE CANVI.

Aquesta metodologia s'ha d'aplicar pas a pas (vegeu més avall) i utilitzant els materials desenvolupats per a aquest mòdul, també descrits aquí. Aquest document serveix com a pla complet d'implementació de tot el procés. Aquest document serveix com a pla complet d'implementació de tot el procés.

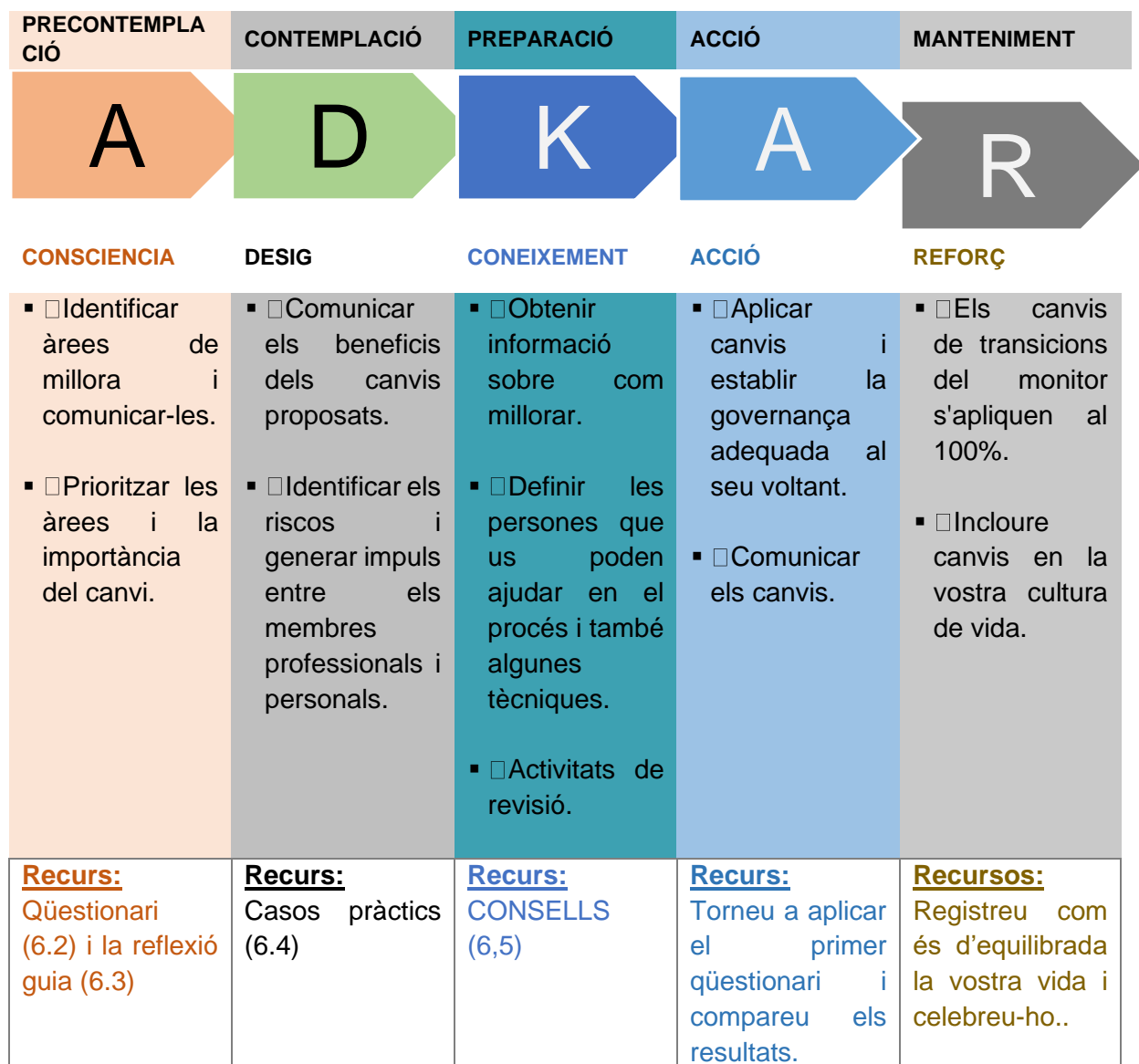


Figura 6: Procés d'implementació

Aquesta publicació està cofinançada pel programa de beques Erasmus+ de la Unió Europea amb el número de subvenció 626148-EPP-1-2020-2-PT-EPPKA3-PI-POLICY. Aquesta publicació reflecteix únicament el punt de vista del seu autor. Ni la Comissió Europea ni l'agència de finançament nacional del projecte són responsables del contingut d'aquest document ni de les pèrdues o danys que es puguin produir com a resultat de l'ús d'aquesta publicació.

1. Crear consciència de la necessitat de canviar.

És fonamental crear consciència del canvi, la qual cosa va més enllà d'anunciar-lo. Perquè el professor novell sigui realment conscient de la necessitat del canvi, no només ha d'entendre el raonament que hi ha al darrere, sinó que també ha d'estar d'acord amb això. Així doncs, s'espera que després de respondre el qüestionari i el debat amb el professor experimentat de l'equilibri de gestió entre la seva vida personal i professional, el professor novell prengui la consciència de la necessitat de canvi. Així doncs, aquí el professorat novell identifica les àrees de millora i les comunica i després prioritza les àrees i accepta la importància del canvi. En aquesta fase concreta, pot utilitzar el qüestionari.

Com fer-ho:

Qüestionari de benestar del professorat (6.2): els resultats del qüestionari poden ser un punt de partida per passar a l'activitat següent. Reflexió amb el professor experimentat, utilitzant la guia de reflexió i definint el seu ESTAT DE CANVI.

Guia de reflexió (6.3): aquest document basat en la reflexió pretén ajudar el professorat principiant a crear consciència sobre els seus objectius i poder prioritzar-los, però sobretot marcar una nova agenda per a la seva tasca, que inclogui noves maneres de comunicar-se amb els companys de feina i familiars.

2. Fomentar les ganes de fer el canvi.

Perquè un professor novell adopti el canvi, l'ha de desitjar.

És important presentar el canvi com una cosa que beneficiarà el professorat novell en el seu dia a dia. En aquesta fase, cal utilitzar casos pràctics sobre la conciliació de la vida laboral i familiar. Tingueu en compte que a l'hora de fomentar el desig, la resistència al canvi és un obstacle important. Per tant, espereu una mica de resistència i intenteu entendre el motiu principal.

Com fer-ho:

Guia de reflexió (6.3): després de crear una certa consciència, l'objectiu de la sessió de reflexió del professor experimentat i del professor principiant és també la transició cap a fomentar el desig de canvi.

Sessions de tutoria sobre la conciliació de la vida laboral i familiar (6.4): la recopilació de casos pràctics ens permetrà trobar què vol canviar el professor novell, veure els beneficis d'aquest canvi i comunicar-los i compartir-los amb el professor experimentat i els seus familiars.

3. Proporcionar coneixements sobre com canviar

La fita del coneixement de la Metodologia ADKAR es refereix principalment a la formació i l'educació. Per començar la transició, el professor novell haurà d'entendre com es veurà afectada la seva vida. Per tant, cal aportar coneixements i utilitzar consells pràctics per millorar la conciliació de la vida laboral i familiar. És important dedicar temps a avaluar quines habilitats, eines i deures addicionals requerirà el canvi.

Com fer-ho:

Consells pràctics per millorar la conciliació de la vida laboral i familiar: exemples concrets/l·lista de consells als quals un professor novell té accés quan comença a treballar i que el professor experimentat considera útil per implementar.

4. Assegurar-vos que el professor novell pugui fer el canvi

Independentment de com de bé els professors novells sàpiguen fer alguna cosa, tenir confiança en les seves competències determina si pot o no fer alguna cosa. Donar al professorat novell l'oportunitat de provar el canvi abans d'implementar-lo completament, els permet crear confiança. A més, podeu supervisar el canvi i proporcionar comentaris detallats, aplicant de nou el qüestionari i comparant els resultats.

5. Reforçar el canvi

Un cop establerts els nous hàbits, reforceu el canvi molt després de la seva implementació i celebren l'èxit durant i després de la transformació perquè pugueu crear i mantenir l'entusiasme. Finalment, incloeu temps per reforçar el vostre pla de gestió de canvis.

La metodologia aquí estructurada es basa en una estratègia que implica l'ús de 5 activitats, les quals s'identifiquen cronològicament a continuació i que tenen com a objectiu donar suport al professor en el disseny del seu pla de canvi. Al final, el professor ha de publicar el seu pla de canvi, utilitzant la metodologia descrita anteriorment.

Atès que aquest mòdul és transversal durant tot el programa d'iniciació, seria important tenir reunions mensuals de control entre el professorat experimentat i el professorat novell per resoldre algunes limitacions o reptes que el professorat novell es pugui trobar, per exemple, problemes de gestió del temps, manca de límits emocionals, estrès, disminució del rendiment, pràctica poc ètica, etc. Durant aquestes reunions conjuntes, el professorat experimentat pot revisar les eines i treballar amb l'alumnat en els estudis de cas, el qüestionari de benestar, o fins i tot reexaminar els consells de bones pràctiques per ajudar-lo a superar els seus problemes i no oblidar-se de celebrar l'èxit i els nous èxits.

Podeu trobar les referències de tots els mòduls units al final del manual del Programa d'Inducció del professorat.

6.2 QÜESTIONARI DE BENESTAR DEL PROFESSORAT

Temps estimat: 1 hora

Es proposa utilitzar aquest document durant la fase de SENSIBILITZACIÓ, de la metodologia ADKAR. Preneu-vos el temps necessari per respondre les preguntes i compartir els resultats amb el professorat experimentat. Repetiu el qüestionari a la fase d'ACCIÓ i compareu els resultats.

Identificació

Edat	
Gènere	
Anys d'Experiència	
Àrea/departament	

Conciliar la feina i la vida

	Mai	Poques vegades	A vegades	Sovint	Sempre
Normalment treballeu més de 5 dies a la setmana?					
Normalment treballeu més de 8 hores al dia?					
Amb quina freqüència penseu o us amoïneu per la feina? (quan no esteu treballant)					
Creieu que podeu equilibrar la vostra vida personal i professional?					
Us sentiu incapaços de passar prou temps amb la família?					
Alguna vegada perdeu temps de qualitat amb la família o els amics per culpa de la pressió de la feina?					
Alguna vegada us heu sentit cansats o deprimits per la feina?					
Aconsegueixes trobar temps per fer exercici?					
Aconsegueixes trobar temps durant la jornada laboral per preparar les classes?					

La vostra escola pren alguna iniciativa per gestionar la vida laboral dels professors?					
Treballes llargues hores o hores extraordinàries i fins i tot en vacances?					
Gestioneu bé el temps?					
Sou productius a la feina?					

Classifiqueu segons la importància que li atorgueu en la conciliació de la vida personal i professional

• Factors	Classificació
Horari més flexible	
Treballeu a casa quan no teniu classes	
Temps lliure durant les vacances escolars	
Temps lliure durant emergències i esdeveniments	
Suport dels membres de la família	
Suport dels companys/directius de l'escola	
Menys càrrega de treball a l'escola	
Seguretat laboral	
Horari laboral previsible	

Marqueu el factor que us motiva a treballar

Factors
Satisfacció personal
Àmbit laboral
Independència financera
Sou
Suport de la família
Treballar amb joves
Aprenentatge entre iguals (compartint eines, activitats, metodologies...)
Superar barreres
Millorar les meves habilitats toves (pensament crític, adaptabilitat, autoconeixement, creativitat, comunicació i treball en equip...)
Avantatges d'excedència/temps lliure
Prestacions mèdiques
Horari laboral
Cultura organitzativa
Seguretat laboral

6.3 GUIA DE REFLEXIÓ

Temps estimat: 2 hores.

Aquest document s'utilitzarà durant la fase de SENSIBILITZACIÓ, de la metodologia ADKAR. Preneu-vos el temps necessari per explorar els temes relacionats amb: Beneficis d'una conciliació saludable; Establiment d'objectius; Gestió del temps; Com estic a la feina; Com estic a casa; Gestió de l'estrès, i ajudar el professorat novell a crear consciència sobre els seus objectius i ser capaços de prioritzar-los. No oblideu registrar algunes reflexions.

CONTINGUT / TEMES	PREGUNTES	Reflexions, punts principals
Beneficis d'una conciliació saludable <ul style="list-style-type: none"> • Què i per què és important • Augment de la productivitat • Millora de la salut mental i física • Augment de la moral 	<p>Què significa per a vosaltres mantenir la conciliació de la vida laboral i familiar?</p> <p>Considered que la relació entre la vostra vida professional i personal està equilibrada?</p> <p>Quins signes teniu que la vostra vida està en equilibri o desequilibri? (Això podria estar relacionat amb el fet que viviu al mateix lloc que la vostra família i teniu temps per relaxar-vos i prendre un cafè al matí, per exemple...).</p> <p>Al final del dia i després de reflexionar sobre el que heu fet o no, quin tipus de tasques acostumeu a ajornar?</p> <p>Quines activitats de la vida diària us donen més satisfacció?</p> <p>Quines activitats de la vida diària us donen menys satisfacció?</p> <p>Trobeu que el vostre treball és gratificant i significatiu?</p>	
Establiment d'objectius i agenda <ul style="list-style-type: none"> • Les tres p: planificar, prioritzar i actuar contra la passió, la paciència i la perseverança 	<p>Quina és passió teniu per la feina? Què us estimula a anar més enllà?</p> <p>Quins són els vostres objectius personals i professionals de cara al futur?</p> <p>Podeu prioritzar-los com un tot?</p> <p>Què podeu fer per aconseguir-los?</p>	
Gestió del temps	Quantes hores treballes a la setmana?	

Aquesta publicació està cofinançada pel programa de beques Erasmus+ de la Unió Europea amb el número de subvenció 626148-EPP-1-2020-2-PT-EPPKA3-PI-POLICY. Aquesta publicació reflecteix únicament el punt de vista del seu autor. Ni la Comissió Europea ni l'agència de finançament nacional del projecte són responsables del contingut d'aquest document ni de les pèrdues o danys que es puguin produir com a resultat de l'ús d'aquesta publicació.

<ul style="list-style-type: none"> • Matriu Urgent vs Important • Apreneu a dir "No" • Mantenir-vos flexible 	<p>Quantes hores a la setmana dediqueu a la feina?</p> <p>Quant de temps dediqueu a les xarxes socials?</p> <p>Necessiteu revisar el telèfon i correu electrònic quan sortiu de la feina?</p> <p>Quina és la distracció més gran al vostre lloc de treball?</p> <p>Quant temps teniu per a les vostres aficions?</p> <p>Què feu per relaxar-vos després d'un llarg dia de feina?</p> <p>Quant de temps passeu a la setmana amb la família i amics? Fent què?</p>	
<p>Com esteu a la feina</p> <ul style="list-style-type: none"> • Deixeu l'estrès domèstic a casa • Dividiu les tasques grans • Delegueu • Establiu objectius precisos 	<p>Normalment espereu l'endemà o us sentiu estressats per això?</p> <p>Delegueu les tasques als companys?</p> <p>O en demaneu la col·laboració?</p>	
<p>Com esteu a casa</p> <ul style="list-style-type: none"> • Deixeu l'estrès laboral a la feina • Apagueu el telèfon • Us preneu una mica de temps per a vosaltres • Manteniu els vostres límits 	<p>Quant temps heu estat amb amics sense amoïnar-vos per l'hora?</p> <p>Normalment teniu energia per fer alguna cosa divertida abans/després de la feina?</p> <p>Treballeu des de casa els dies lliures?</p>	
<p>Maneig de l'estrès</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exercici • Menjar bé • Dormir prou • Autoavaluació 	<p>Amb quina freqüència feu exercici?</p> <p>Feu descans complet per dinar?</p> <p>Sempre fer servir tots els dies de vacances cada any?</p> <p>Quina és una prioritat més gran per a vosaltres, la feina o la vida personal?</p> <p>Com veus les hores extremes?</p> <p>Tens un llarg desplaçament?</p> <p>Quantes hores has dormit aquesta darrera setmana?</p>	
<p>Algunes escoles ofereixen suport de desenvolupament personalitzat per ajudar els membres a entendre i tenir els seus punts forts i capacitar-los per assolir tot el seu potencial. Aquesta escola us ofereix un programa d'iniciació per ajudar-vos amb això.</p>		

6.4 SESSIONS DE TUTORIA SOBRE LA CONCILIACIÓ DE LA VIDA LABORAL

Temps estimat: 1 hora.

S'ha preparat aquesta recopilació de casos pràctics (6 en total) amb possibles escenaris perquè el professorat experimentat els abordi durant la fase de Disg, de la metodologia ADKAR. El professorat experimentat podria triar un o més dels casos com a base per a una xerrada amb un equip de suport durant un taller (companyes, líder de l'escola...). Els casos es poden adaptar o extreure d'un entorn concret. L'objectiu final és que el professorat novell vegi que el canvi és necessari i que el desitja.

Llista de casos pràctics:

- 1r cas: Aquell complicat equilibri entre la vida laboral i la vida personal: com un professor va trobar una solució
- 2n cas: Intentar fer-ho tot
- 3r cas: Un nou mètode
- 4t cas: "Les màquines ben greixades no xerriquen"- Phonte
- 5è cas: La meua visió de la conciliació de la vida laboral i familiar com a professora
- 6è cas: Ho he intentat. Redeu si ho he intentat

Els casos:

1r cas: Aquell complicat equilibri entre la vida laboral i la vida personal: Com un professor va trobar una solució

Quan Neloms és orientador i professor d'estudis socials al districte comunitari de les escoles públiques de Detroit. Va ser un dels primers guanyadors de la beca d'educadors Teach 313 de Detroit. Neloms va fundar la Lyricist Society, un programa extraescolar que combina l'alfabetització i les arts creatives. Els alumnes d'aquest programa van guanyar un Grammy per un vídeo de rap que van crear amb un iPhone. Neloms també gestiona In Demand, una iniciativa per contractar educadors negres. Feia anys que treballava moltes hores a l'escola i passava poc temps amb la família. Finalment, a les 4:30 am Un matí, el meu fill em va fer ben palès aquest desequilibri.

M'havia llevat abans de l'alba per entrenar com faig la majoria dels dies. Aquest matí de fa uns anys, el meu fill gran, que aleshores tenia 8 anys, també es va despertar i vam xerrar mentre jo m'estava preparant. Quan vaig sortir per la porta, el meu fill es va girar per tornar al llit. Es va aturar i va dir: "T'estimo, pare. Et veuré demà."

Fins demà? Vaig pensar per mi mateix. Em vaig quedar bocabadat. Sabia que el meu fill no em volia faltar al respecte. Va dir alguna cosa sobre la seva experiència, i era veritat. Sovint no arribava a casa abans que els meus fills anessin a dormir, així que no els veia fins l'endemà. Sabia que alguna cosa havia de canviar.

Per Quan Neloms — 31 de desembre de 2019

2n cas: Intentar fer-ho tot

Irònicament, una poderosa combinació de coses positives a la meva vida quan era petit em va portar a treballar en excés de gran. En créixer a Detroit, vaig tenir la sort de comptar amb el suport d'una família encoratjadora, una sèrie d'educadors preocupats i implicats i una comunitat compromesa. Aquesta tríada va assegurar que estigués exposat a experiències i oportunitats que et canvien la vida i que la meva educació, tant dins com fora de l'escola, estigués plena d'orgull i consciència cultural.

Sabia com n'era de beneït. I quan em vaig convertir en professor, vaig voler fer tot el que estava a la meva mà per oferir als alumnes el mateix tipus d'experiències i suport.

Així que em vaig posar a treballar. A més d'ensenyar ciències socials, i més tard, convertint-me en conseller escolar, vaig crear la Societat Lírica, on els alumnes poden trobar la seva veu a través de mitjans creatius. M'ha emocionat veure els meus alumnes guanyar premis i viatjar internacionalment per compartir el contingut creatiu que van produir. També he treballat en altres projectes, com ajudar a dissenyar acadèmies de tercer d'ESO, oferir classes extraescolars complementàries i planificar sortides d'acampada escolar.

En el fons, sabia que estava abastant massa. Amb aquest sentiment de responsabilitat, barrejat amb el desig de retornar el que vaig rebre de jove, el meu temps i energia es van desequilibrar i es van dedicar totalment a les activitats escolars.

Sovint, no deixava la feina fins a última hora del vespre. Em vaig trobar fent més per als meus alumnes que per als meus fills. La intenció era bona, però el meu altruisme s'havia convertit en un monstre que em devorava tot el temps.

3r cas: Un nou mètode

Mentre reflexionava sobre com recuperar un equilibri saludable, vaig pensar en les meves experiències de jove a Detroit. Com van poder els adults preocupats de la meua vida fa tant de temps criar fills i passar temps en família i, aparentment, poder deixar espai per viure la vida? I per què no vaig poder fer això?

Em vaig adonar que estava fent una feina important sol. No buscava ni volia ajuda, així que la feina em va devorar completament el temps. Em vaig adonar que mentre intentava replicar les meves experiències de jove, no vaig aconseguir replicar la tríada de suport (famílies, educadors i comunitat) que treballaven junts per ajudar-nos a tots els joves. En lloc de treballar juntament amb la meua comunitat, havia treballat sol de manera egoista i paternalista.

Sabia que havia de continuar la feina que m'amoïnava tant, però també em vaig comprometre a demanar ajuda.

En primer lloc, vaig demanar als pares i professors que estaven tan amoïnats com jo pel benestar de la nostra escola que ajudessin a planificar el curs vinent. Vam dividir les nostres grans idees en fases i tasques que podien ser realitzades pels voluntaris. A continuació, vam aconseguir el nostre pla aprovat per l'administració de l'escola.

Finalment, vam aconseguir l'acceptació d'altres pares. Un petit grup de professors i jo vam passar l'estiu visitant-los a casa i explicant-los els nostres plans innovadors per al curs vinent. Vam demanar el seu suport com a voluntaris i el seu compromís com a pares. També vam crear suport i vam aconseguir voluntaris de la comunitat en arribar a través de publicacions a les xarxes socials i visites a esglésies, i activant les xarxes personals dels pares i educadors de la nostra escola. La idea era que invertir en la contractació per avançat donaria els seus fruits durant el curs escolar.

I voleu saber una cosa? Em va emocionar l'ajut i el suport que vam rebre. Els nostres educadors, famílies i membres de la comunitat entraven i sortien de l'escola diàriament per ajudar-nos a oferir una àmplia gamma d'experiències i oportunitats. La tríada de suport estava a ple rendiment. Vaig poder dedicar més temps a l'educació dels fills i a les seves activitats extraescolars, cosa que va alleujar la càrrega que duia la meua dona. I, com que ara hi havia un ambient més familiar a l'escola, vaig poder implicar la família en la meua feina; es va convertir en un esforç en què vam invertir junts.

4t cas"Les màquines ben engraixades no xerriquen" - Phonte

Passar hores maratonianes a l'escola, sense dedicar prou temps als nostres éssers estimats o per a la cuidar-nos, condueix a la rutina. Moltes samarretes glorifiquen la rutina. Però la rutina indica una fallada del sistema.

He après que demanant i acceptant ajuda de la triada del suport, puc tenir més temps per a la meva vida fora de l'escola. Des de llavors, també he adoptat el mètode de l'esforç d'equip amb els meus altres esforços per donar suport als joves de la meva ciutat. Insto tots els educadors a veure les seves comunitats com a actius. Hem de confiar en tot el poble per donar suport als estudiants. La tasca d'inspirar i promoure el seu èxit és massa descoratjadora perquè els educadors ho puguin gestionar sols.

5è cas:La meva visió de la conciliació de la vida laboral i familiar com a professora

Vaig començar a ensenyar just després de la universitat i només tenia 22 anys. Reflexionar sobre el meu jo de professora de primer any de 22 anys sempre em fa sentir una mica d'angoixa, però aquesta versió de mi és on comença aquesta història.

Treballava un o dos dies a la setmana en una botiga de segona mà durant els meus primers tres anys fent classe fins que em vaig quedar embarassada del primer fill i vaig decidir que una feina ja era prou esgotadora. Mentre treballava a la botiga de segona mà, em passava gairebé tots els diumenges classificant papers i fent classes durant almenys 3-4 hores, però de vegades tot el dia. Un dels meus més grans pesars és el record d'algú que va donar entrades per als Bengals al meu marit i jo haver-li de dir que no podia assistir perquè tenia molts papers per avaluar.

Ara, com a professora experimentada de nou anys, tinc una conciliació molt millor entre la vida laboral i la vida personal i ja no treballo en els deures escolars els caps de setmana. Tot i que hi ha moltes històries de terror sobre les hores extres que passen a l'escola i les hores extres no remunerades que fan els professors, sincerament us puc dir que no ha de ser així. Mitjançant diversos mètodes d'instrucció, una planificació efectiva de les lliçons i una priorització precisa, els professors poden maximitzar el seu temps durant el dia escolar i la setmana escolar perquè els caps de setmana es puguin passar (com haurien de ser) amb amics i familiars.

Allison Stacy

6è cas :ho vaig intentar. Redeu si ho vaig intentar

Vaig deixar de endur-me a casa els exàmens per corregir i vaig renunciar a molts altres a la feina. A la feina, no parlava del meu fill; Estava allà per centrar-me en els meus alumnes. Vaig haver de donar als alumnes el número de telèfon mòbil —és al meu contracte—, però vaig establir uns horaris concrets en què em podien trucar, generalment l'hora després que el meu fill fos al llit. La feina es va quedar a la feina i la casa es va quedar a casa... i gairebé vaig perdre el cap.

Vaig passar tot el temps a la feina intentant frenèticament mantenir-me viu. Va ser com tornar a ser professor de primer any, però feia sis anys que estava a l'aula. Mai hi havia un segon durant el dia en què pogués seure i respirar profundament, i si mai ho intentava, semblava que estigués robant als meus alumnes o al meu fill el temps i l'atenció que els corresponien.

Aquella ansietat va interferir amb el que passava a casa. No podia dormir, en part perquè tenia un fill petit i en part perquè sentia que m'estava ofegant en les foteses de la feina. Vaig sentir que havia de passar tots els moments a casa fent de bon pare: interaccions presencials i pràctiques amb un nen petit que, sincerament, estava encantat amb seure durant trenta minuts i donar Cheerios al gos de menjar. Havia de ser constantment productiu a la feina i compromès constantment a casa.

Així que finalment vaig prendre una decisió que em va canviar la vida; Em vaig donar per vençut. En lloc de ser professora nou hores al dia i mare la resta, em vaig convertir en mare professora.

Vaig començar a endur-me els exàmens a casa per corregir un parell de nits a la setmana. Corregia els exàmens mentre el meu fill pintava o jugava. Ara corregeixo mentre fa els deures, i de vegades ens saltem la seva pràctica d'escriure números per deixar-lo escriure les notes a la part superior dels exàmens dels nens. De tant en tant empaquem els deures i el llibre d'avaluacions i uns quants llibres o material d'art i passem una tarda a la Waffle House fent les nostres coses junts.

He recuperat les coses addicionals que em fan estimar la meva feina; ensenyar nens amb la meva experiència, planificar programes addicionals i ser la treballadora social de guàrdia dels alumnes. Però ara ho faig amb un company. El meu fill va els dissabtes al matí als partits de futbol de l'escola de vegades i s'ho sol passar bé encara que abans es queixi. He anat a diverses zones d'habitatges de protecció social i ha vist els germans i les germanes dels meus alumnes gaudint de la seva roba i joguines.

Les coses de casa també interfereixen ara amb la feina. Com que estic una mica per sobre de la qualificació i la planificació, de tant en tant faig un període de planificació per anar a llegir a la classe de parvulari del meu fill. L'any passat, vam portar tots els alumnes de setè a una excursió de tres dies d'acampada mentre el meu marit havia d'estar fora de la ciutat per treballar, així que va venir el nostre fill de quatre anys. Va perfeccionar els pets amb l'espatlla, va tastar mango amb bitxo en pols (sense èxit) i va fer d'espia en un joc èpic del mocador. Els meus alumnes el coneixen i l'estimen i entenen quan he de perdre la feina per, per exemple, treure una petita peça de Lego quirúrgicament del conducte auditiu. (Per cert, la cirurgia va estar bé.)

Alguns límits són sacrosants, és clar.

Els meus fills em truquen per demanar ajuda amb els deures després de l'escola, però si em truquen mentre lleigeixo un conte al meu fill abans d'anar a dormir, deixen un missatge de veu. Als meus alumnes els encanta escoltar històries sobre el meu fill, però a mesura que es va fent gran he de ser una mica més conscient de la seva privadesa... després de tot, potser assistirà a la meva escola d'aquí a uns quants anys.

I la meva manera no funcionaria per a tothom. Només tinc un fill de moment... quan el segon aparegui d'aquí a un mes, aquest desequilibri curiosament dissenyat se'n pot anar ràpidament a la meda. La nostra casa, la meva escola i la seva escola primària tenen uns cinc minuts de diferència. El meu fill és relativament sa i extravertit. No tots gaudim de tots aquests factors, la qual cosa significa que els malabars seran diferent per a tothom.

Però suposo que aquest és el meu punt. Una separació estricta de l'ensenyament i la casa sovint es promociona com l'única manera de no tornar-se boig i de ser una professora decent i una mare responsable... però no és cert. Com tothom al món, tinc molts papers diferents; professora, mare, dona, fins i tot, de vegades, ésser humà independent! Quan vaig deixar d'intentar programar cadascuna d'aquestes identitats en una franja horària precisa i específica, va ser molt més fàcil ser un ésser humà desordenat, fluid i complet. I això va resultar ser exactament el que necessitaven els meus alumnes i la meva família.

6.5 CONSELLS PRÀCTICS PER MILLORAR LA CONCILIACIÓ LABORAL I FAMILIAR

Temps estimat: 1 hora.

Aquesta recopilació de consells (12 en total) s'utilitzarà durant la fase de Coneixement, de la metodologia ADKAR. Trieu els consells que més s'adaptin al professor novell i discutiu-los amb ell/a. Recorreu a la pròpia experiència. Reviseu els consells a la fase de Reforç, escollint els mateixos consells o diferents, per reforçar la nova habilitat.

Preneu-vos el temps per crear una visió

La conciliació de la vida laboral i familiar significa coses diferents per a diferents persones. Per a alguns professors, pot significar que volen submergir-se en la feina durant el curs escolar però desconnectar completament durant els descansos i els estius. Per a d'altres, l'objectiu pot ser dedicar més temps als dies escolars per a les responsabilitats familiars. "Com us imagineu que serà la vostra vida i el vostre treball?" Alstad -va dir Davies. Una manera de discernir això, va dir, és portar un diari sobre "el que voleu fer a la vostra carrera i a la vostra vida personal".

Treballeu de forma més intel·ligent, no més dura

Identificar i eliminar aquestes tasques no essencials. Una manera de fer-ho és aplicar el principi de Pareto, o la regla 80/20, a la vostra jornada laboral. Vilfredo Pareto va ser un economista que va teoritzar que obtenim el 80% dels resultats del 20% del treball que fem. L'educador Dave Stuart Jr. incompleix la regla 80/20 per als professors: "El 80% dels resultats de l'èxit dels alumnes provenen del 20% del treball que fem amb els estudiants". Stuart recomana consolidar el temps dedicat a respondre als correus electrònics, fer tràmits mínims i no preocupar-se per crear taulers d'anuncis elaborats, com a maneres de reduir les tasques no essencials.

Feu amics

Les relacions properes a la feina augmenten la vostra satisfacció laboral i el vostre compromís. Recorda que no ets l'únic que se sent estressat a la feina. Parlar amb companys amb qui pots desfogar-te, demanar ajuda o compartir una rialla pot obrar meravelles per al vostre benestar. Si no teniu un company de feina, no sigueu tímids. Entauleu una conversa amb un altre professor i comproveu si teniu interessos compartits.

Doneu-vos un descans

Allunyar-se de l'aula durant el dia augmenta la vostra productivitat. I no, no estem parlant de menjar al vostre escriptori entre classes. La paraula operativa de la frase

"pausa per dinar" és "pausa". Allunyar-se de l'aula, encara que sigui només uns minuts, us pot ajudar a ser més creatiu. S'ha demostrat que fer una passejada per la illa augmenta la vostra productivitat i passejar per la natura és encara millor. Estar a la natura és la manera més eficaç de relaxar el cervell i refrescar els sentits, així que aneu al parc més proper si és possible.

Invertiu en el vostre desenvolupament

No escatimeu en el vostre creixement professional perquè es compensa amb la vostra satisfacció professional. Manteniu-vos al dia sobre les darreres investigacions en tecnologies educatives i d'aprenentatge reservant temps per llegir les vostres publicacions preferides. Uniu-vos a una associació professional i assistiu a reunions locals, quan sigui possible. Si sou més introvertits, plantegeu-vos fer-vos voluntari en una de les posicions per donar-vos una "feina" i un motiu per contactar amb els altres. Assistiu a conferències que us interessin per ampliar els vostres coneixements i establir xarxes amb altres educadors.

Celebreu els èxits

Preneu-vos el temps necessari per assaborir el vostre èxit d'una manera que sigui significativa per a vosaltres. Els professors que simplement salten d'una tasca a una altra sense reconèixer el valor dels seus èxits poden esgotar-se i trobar la seva feina poc gratificant.

Sortiu de la feina en el moment adequat

Sempre hi ha molt que cal fer; en algun moment, has d'apagar el teu cervell de treball i tornar a casa. Quan te'n vas, has de deixar enrere la feina i tot el que comporta. Trobo que anar a passejar abans d'anar a casa m'ajuda a deixar l'equipatge de la feina a la porta.

5 Tips for Restoring Work-Life Balance

- WORK SMARTER, NOT HARDER.**
Identify and eliminate those nonessential tasks!
- MAKE FRIENDS.**
Close relationships at work increase your job satisfaction and engagement.
- GIVE YOURSELF A BREAK.**
Getting away from the classroom during the day increases your productivity.
- INVEST IN YOUR DEVELOPMENT.**
Don't skimp on your professional growth because it pays off in your career satisfaction.
- CELEBRATE SUCCESS.**
Take time to savor your accomplishments in a way that's meaningful to you.

- DRAW A LINE BETWEEN WORK AND HOME.**
Set boundaries at home - both physical and mental.
- CULTIVATE A LIFE OUTSIDE THE CLASSROOM.**
Hobbies are a fun way to decompress from the day.
- SCHEDULE TIME TO DO NOTHING.**
Doing nothing when you have a lot to do may seem counterintuitive, but it works.
- GET YOUR ZZZZZS.**
Lack of sleep is detrimental to your health, well-being and productivity.
- PRACTICE REFLECTIVE WRITING.**
Reflective writing is a way to clarify your priorities, alleviate stress, and plan for the future.

Source:
http://www.afl.org/sites/default/files/work-life-balance-2013.pdf
http://www.huffpost.com/blog/why-you-shouldnt-skip-work-life-balance-at-work
http://www.huffpost.com/blog/why-you-shouldnt-skip-work-life-balance-at-work
http://www.huffpost.com/blog/why-you-shouldnt-skip-work-life-balance-at-work
http://www.huffpost.com/blog/why-you-shouldnt-skip-work-life-balance-at-work
http://www.huffpost.com/blog/why-you-shouldnt-skip-work-life-balance-at-work
http://www.huffpost.com/blog/why-you-shouldnt-skip-work-life-balance-at-work
http://www.huffpost.com/blog/why-you-shouldnt-skip-work-life-balance-at-work
http://www.huffpost.com/blog/why-you-shouldnt-skip-work-life-balance-at-work
http://www.huffpost.com/blog/why-you-shouldnt-skip-work-life-balance-at-work

Figura 7: Consells per a la conciliació de la vida laboral i familiar.

Feu una llista de prioritats en lloc d'una llista de tasques pendents

Al final del dia, sempre que es facin les coses importants, puc marxar satisfet de la feina.

Preneu-vos una hora a la setmana

No faig res que tingui a veure amb la feina i em prenc el temps necessari per relaxar-me i recuperar el focus per a la setmana següent.

Afegiu activitats, no només resteu

Sembla poc intuïtiu considerar quines activitats hauríeu d'afegir a la vostra vida quan l'objectiu és aconseguir un millor equilibri. Però dedicar temps a una afició o una activitat pot ajudar a posar en perspectiva les altres parts de la vostra vida i mantenir-vos amb energia i entusiasme.

Aixequeu la mà i demaneu ajuda

Només tenim dues mans i un cap. Si una tasca requereix alguna cosa més que això o està més enllà del que aquestes coses poden controlar, és hora de demanar ajuda. Potser això vol dir parlar amb un professor més experimentat sobre com ha resolt un problema que teniu, marcar problemes amb els vostres administradors, trobar maneres tecnològiques de fer les coses de manera més eficaç o contactar amb la vostra comunitat per obtenir una mica de suport addicional. Algunes coses estan fora del vostre control, o són massa perquè un ésser humà les pugui gestionar per si mateix. Sobretot, no oblideu perquè us vau convertir en professor en primer lloc: ajudar els vostres alumnes a ser la millor versió d'ells mateixos. I, en última instància, la millor manera de fer-ho és ser la millor versió de vosaltres mateixos, fins i tot si això suposa passar un cap de setmana veient Netflix!

INOVA+

 **Direção – Geral da
Administração Escolar**

 REPUBLIC OF SLOVENIA
MINISTRY OF EDUCATION

 ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΣΙΑΣ, ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ

 casadoprofessor

 INSTITUTO DE
EDUCAÇÃO
ULISBOA

 Univerza v Ljubljani

 ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ
UNIVERSITY of the PELOPONNESE

 idec

 UNIVERSITAT DE VIC
UNIVERSITAT CENTRAL
DE CATALUNYA

 PetitPhilosophy

 UNIVERSITÀ
LUM *Jean Mennet*

LOOP

EMPOWERING TEACHERS PERSONAL, PROFESSIONAL AND SOCIAL
CONTINUOUS DEVELOPMENT THROUGH INNOVATIVE PEER - INDUCTION PROGRAMMES