

Hamsterrad Adé – Selbst- & Zeitmanagement für mehr Balance im Alltag

„Man kann alles richtig machen und doch das Wichtigste versäumen.“ (A. Andersch)
Unterrichtsplanung, Klassenarbeiten korrigieren, Elterngespräche, verschiedene Projektgruppen... diese Liste ließe sich sicherlich lange weiterführen. Lehrkräfte sind vielfältigen Anforderungen ausgesetzt, die geplant und koordiniert werden müssen, damit hieraus kein Zeitdruck und Stress entsteht. In einer kleinen, fortlaufenden Gruppe werden unterschiedliche Methoden der persönlichen und beruflichen Zeitplanung vorgestellt und konkret auf die eigene Situation angewendet und eingeübt. Zudem wird der eigene Umgang mit Anforderungen reflektiert, um das individuelle Selbst- und Zeitmanagement zu verbessern.

Zielgruppe: Lehrkräfte aller Schulformen, Sozialpädagoginnen/Sozialpädagogen

Dauer: 3 Treffen à 2 Stunden

Teilnehmeranzahl: 8-10

Ansprechpartner: M. Sc. Psych. Joa Reinsch