

## Titel

Thema:	Arbeit mit den inneren Antreibern - die Widersprüche zwischen eigenen Ansprüchen und der schulischen Wirklichkeit gesund ausbalancieren I Präsenz
Veranstaltungsnummer:	2532G5501

## Inhalt/Beschreibung

Beschreibung und didaktische Gestaltung:	<p>Fällt es Ihnen schwer, eine Grenze zwischen Arbeitszeit und Freizeit zu ziehen? Haben Sie auch häufig das Gefühl mit der Arbeit nie fertig zu werden und setzt Sie das unter Stress?</p> <p>Werden sie von den eigenen inneren Antreibern (z.B. sei perfekt; mach es allen recht ...) durch den Schulalltag gehetzt?</p> <p>Kennen Sie ihr eigenes Arbeitsverhalten? Wie gehen Sie mit Ihrer Zeit um? Können Sie Entscheidungen treffen, was wichtig und dringend ist? Arbeiten Sie oft am Wochenende?</p> <p>Gehen Sie Probleme offensiv an? Können Sie sich vom Arbeitsalltag genügend distanzieren? Planen Sie Zeitfenster für Regeneration ein?</p> <p>Falls Sie Antworten auf diese Fragen suchen, dann ist dieses Seminar für Sie richtig und wichtig.</p> <p>In diesem Seminar soll die Fähigkeit entwickelt werden, die Balance zwischen beruflichem Engagement und Privatleben zu finden.</p> <p>Das Training wird an Ihren Bedürfnissen und Fragen aus dem Schulalltag ausgerichtet. Im Seminar analysieren Sie ihre Antreiber, erproben Möglichkeiten der Abgrenzung zu den vielen Anforderungen und Ansprüchen und diskutieren Möglichkeiten und Tipps, die sich leicht in der eigenen Praxis umsetzen lassen. Sie lernen die Möglichkeiten der Stressbewältigung kennen und bekommen Lösungsstrategien für die Umsetzung im eigenen Schulalltag. So können Sie durch das Training und Coaching eine gesunde Haltung im Umgang mit den Ansprüchen entwickeln.</p> <p>Der ganzheitliche Ansatz des Trainings hat als Grundlage die Methoden aus der Gestaltpädagogik, der Transaktionsanalyse und dem Achtsamkeitsprogramm.</p> <p>Die Veranstaltung besteht aus 2 Terminen: Freitag, 16-19 Uhr und Samstag, 10-16:30 Uhr</p>
Schwerpunkte/Rubrik:	Prävention, Intervention, Beratung

## Allgemeine Informationen

Fächer / Berufsfelder:	- Prävention Intervention Beratung
Zielgruppen:	- Alle Lehrkräfte, Erzieher und Sozialpädagogen
Schularten:	- keine primäre Schulstufe
Veranstaltungsart:	Seminar
Gültigkeitsbereich:	Hamburg
Leitung:	Jun Melchers, Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung

**Dozenten:** Barbara Tiesler, Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung

#### Anbieter

---

**Anbietername:** Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung  
**Anbieteranschrift:** Felix-Dahn-Straße 3 und Weidenstieg 29, 20357 Hamburg  
**E-Mail-Adresse:** tis@li-hamburg.de

#### Termin

---

**Termin:** 14.11.2025 00:00 Uhr bis 15.11.2025 00:00 Uhr  
**Dauer:** 8,5 Zeitstunden

#### Veranstaltungsort

---

**Veranstaltungsort:** Landesinstitut Hamburg, Felix-Dahn-Straße 3 und/oder Weidenstieg 29, 20357 Hamburg