

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>Erfolgreiche Stressbewältigung im Schulalltag – Gesunder Umgang mit den Ansprüchen - Die Widersprüche zwischen den Erwartungen und dem Leistbaren im schulischen Alltag gesund ausbalancieren!</p> <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 sich abgrenzen und selber entscheiden, was wichtig und dringend ist? Arbeiten Sie oft unter Druck und über die normale Arbeitszeit hinaus?</p> <p>Können Sie sich vom Arbeitsalltag genügend distanzieren? Haben Sie genügend Zeit für Regeneration?</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 (Pause von 12.00-13.00 Uhr vorgesehen)</p>
Schwerpunkte/Rubrik:	Prävention, Intervention, Beratung

Allgemeine Informationen

Fächer / Berufsfelder:	- Prävention Intervention Beratung
Zielgruppen:	- Alle Lehrkräfte, Erzieher und Sozialpädagogen
Schularten:	- keine primäre Schulstufe

Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung Hamburg	Veranstaltungskatalog	TIS-Portal 14.12.2025
---	------------------------------	--------------------------

Veranstaltungsart:	Seminar
Gültigkeitsbereich:	Hamburg
Leitung:	Jun Melchers, Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung
Dozenten:	Barbara Tiesler

Weitere Hinweise

Hinweis für Teilnehmer/innen:	Die Veranstaltung besteht aus 2 Terminen: Freitag, 16-19 Uhr und Samstag, 10-16:30 Uhr
Zusatzinformationen:	Die Veranstaltung besteht aus zwei Terminen: 14.11. von 16-19 Uhr und 15.11. von 10-16.30 Uhr

Anbieter

Anbietername:	Landesinstitut für Qualifizierung und Qualitätsentwicklung in Schulen
Anbieteranschrift:	Felix-Dahn-Straße 3 und Weidenstieg 29, 20357 Hamburg
E-Mail-Adresse:	tis@li-hamburg.de

Termin

Termin:	14.11.2025 16:00 Uhr bis 15.11.2025 16:30 Uhr
Dauer:	8,5 Zeitstunden

Veranstaltungsort

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