

## Titel

Thema:	Gesunde Work-Life-Balance für Lehrkräfte I Online
Veranstaltungsnummer:	2632G2401

## Inhalt/Beschreibung

Beschreibung und didaktische Gestaltung:	<p>Dieser interaktive Workshop richtet sich an Lehrkräfte, die sich eine gesündere Balance zwischen Beruf und Privatleben wünschen. Zeitmanagement ist für Lehrkräfte herausfordernd, denn Arbeitszeiten und Aufgabengebiete sind nicht 100%ig definiert. Ein bewusstes Selbstmanagement der Arbeitszeiten ist daher für die eigene Gesundheit von hoher Bedeutung. Der Workshop zeigt praxistaugliche Möglichkeiten auf, wie die Arbeitszeiten gut zu managen sind.</p> <p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- typische Belastungen im Lehrerberuf</li><li>- Überblick über das Thema Arbeitszeiten</li><li>- Faktencheck - Was ist? Was muss? Was soll?</li><li>- Feierabend machen lernen</li><li>- Vor- und Nachteile flexibler Arbeitszeiten erkennen</li><li>- Grenzen setzen</li><li>- Priorisieren lernen</li><li>- Effektives Time Management für Lehrkräfte</li><li>- Action Steps für den Schulalltag</li><li>- Raum für kollegialen Austausch und individuelle Frage</li></ul>
Schwerpunkte/Rubrik:	Prävention, Intervention, Beratung

## Allgemeine Informationen

Fächer / Berufsfelder:	- Prävention Intervention Beratung
Zielgruppen:	- Alle Lehrkräfte, Berufseinsteiger / Berufseinsteigerinnen, Erzieher und Sozialpädagogen
Schularten:	- keine primäre Schulstufe
Veranstaltungsart:	Workshop
Gültigkeitsbereich:	Hamburg
Leitung:	Frauke Taegen, Landesinstitut für Qualifizierung und Qualitätsentwicklung in Schulen
Dozenten:	Antje Schierhorn, Claudia Schwegmann

## Weitere Hinweise

Zusatzinformationen:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Donnerstag, 19. Februar   17:00–19:00 Uhr</li><li>• Donnerstag, 19. März   17:00–19:00 Uhr</li><li>• Donnerstag, 16. April   17:00–19:00 Uhr</li></ul>
----------------------	--

#### 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:	19.02.2026 17:00 Uhr bis 16.04.2026 19:00 Uhr
Dauer:	6 Zeitstunden
Anmeldeschluss:	15.02.2026

#### Veranstaltungsort

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