

Titel

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

Inhalt/Beschreibung

Beschreibung und didaktische Gestaltung:	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. Inhalte: - typische Belastungen im Lehrerberuf - Überblick über das Thema Arbeitszeiten - Faktencheck - Was ist? Was muss? Was soll? - Feierabend machen lernen - Vor- und Nachteile flexibler Arbeitszeiten erkennen - Grenzen setzen - Priorisieren lernen - Effektives Time Management für Lehrkräfte - Action Steps für den Schulalltag - Raum für kollegialen Austausch und individuelle Frage
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:	• Donnerstag, 19. Februar 17:00–19:00 Uhr • Donnerstag, 19. März 17:00–19:00 Uhr • Donnerstag, 16. April 17:00–19:00 Uhr
----------------------	--

Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung Hamburg	Veranstaltungskatalog	TIS-Portal 12.03.2026
---	------------------------------	--------------------------

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
--------------------	--