Titel

Thema:	Working Women – „Be Balanced!“
Veranstaltungsnummer:	2232G1801

Inhalt/Beschreibung

Beschreibung und didaktische Gestaltung:	Eine erfolgreiche „WorkLifeBalance“ spiegelt sich in Freude am Leben, Motivation, Leistungsfähigkeit, effektiver Arbeitsgestaltung und Zielerreichung wider. Das Seminar bietet die Möglichkeit, in vertrauensvoller Atmosphäre im Rahmen einer Standortbestimmung inne zu halten, sich des eigenen Fundaments, seiner Stärken und Ressourcen bewusst zu werden und den Blick nach vorn zu werfen, um individuelle Zielklarheit zu bekommen und Prioritäten zu setzen. Dabei werden Werte, Motive und innere Antreiber berücksichtigt und ein persönlicher Fahrplan für mögliche nächste Schritte formuliert. Die Veranstaltung ermöglicht die Auseinandersetzung und den Dialog mit Kolleginnen zu folgenden Leitfragen: • Wie halte ich die Bälle in der Luft und jongliere die Vielzahl der Rollen und Aufgaben im Berufsalltag und im Privatleben, ohne die Balance zu verlieren? • Wie gelingt es mir, meine persönliche Belastungsgrenze wahrzunehmen und herauszuarbeiten, was mich in welcher Art und Weise stresst und/oder stärkt? • Wie schaffe ich es, mich gut abzugrenzen, für mich klare Ziele zu benennen, Prioritäten zu setzen? • Wie schöpfe ich Kraft und werde Beruf, Familie und mir selbst gerecht? Eine erfolgreiche „WorkLifeBalance“ spiegelt sich in Freude am Leben, Motivation, Leistungsfähigkeit, effektiver Arbeitsgestaltung und Zielerreichung wider. Das Seminar bietet die Möglichkeit, in vertrauensvoller Atmosphäre im Rahmen einer Standortbestimmung inne zu halten, sich des eigenen Fundaments, seiner Stärken und Ressourcen bewusst zu werden und den Blick nach vorn zu werfen, um individuelle Zielklarheit zu bekommen und Prioritäten zu setzen. Dabei werden Werte, Motive und innere Antreiber berücksichtigt und ein persönlicher Fahrplan für mögliche nächste Schritte formuliert. Methoden: Theorie Input, Diskussion, Selbstreflexion, kollegialer Austausch und kollegiales Coaching, Übungen, kreativ-visuelle und analytisch-strukturierte Techniken, persönliche Ziel und Maßnahmenplanung, Praxistransfer
Schwerpunkte/Rubrik:	Prävention, Intervention, Beratung

Allgemeine Informationen

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

Veranstaltungsart:	Seminar
Gültigkeitsbereich:	Hamburg
Leitung:	Dr. Birte Walther, Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung
Dozenten:	Petra Hoffmann

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:	29.10.2022 10:00 bis 17:00 Uhr
Dauer:	7 Zeitstunden

Veranstaltungsort

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