

...mehr Zeit für mich

LehrerInnen sind nie fertig mit Ihrer Arbeit. Immer gibt es etwas, was man noch machen könnte. Ein zweigeteilter Arbeitsplatz birgt die Gefahr, die Grenzen zwischen Beruf und Privatleben verschwimmen zu lassen. Eigene Ressourcen werden mit der Zeit über Gebühr verbraucht. Es gilt, eine Balance zwischen beruflichen und privaten Anforderungen zu erhalten oder neu zu finden und sich Freiräume zu schaffen. Ein konsequentes Zeitmanagement und das Bewusstmachen von persönlichen Lebenszielen helfen Ihnen dabei.

Im Modul „Mehr Zeit für mich“ erfahren Sie, wie Sie

- Ihre persönlichen Lebensziele klären
- Ihr bisheriges Zeitmanagement analysieren
- Ihre Persönliche Optimierungspotentiale entdecken
- Wichtiges von Dringendem unterscheiden
- das Zeitaufwand-Nutzen-Prinzip in Ihren Alltag integrieren
- Ihren persönlichen Zeit-, Ziel- und Erfolgsplan erarbeiten

...mehr Organisation im Klassenzimmer

Ein Buch in der Schule vergessen oder schon wieder Durcheinander auf dem Schreibtisch? Kenntnisse aus der Arbeitsökonomie und Arbeitsplatzorganisation können Sie sich zu Nutze machen, indem Sie

- Ihr persönliches Organisationssystem analysieren
- Ihre persönlichen Optimierungsschritte erarbeiten
- neue Arbeitsroutinen entwickeln
- Organisation und Verwaltung von Unterrichts- und Arbeitsmaterialien

...mehr Wohlbefinden und Souveränität im Unterricht

Unerwünschtes Schülerverhalten stellt eines der Hauptbelastungsfaktoren für Lehrerinnen und Lehrer dar. Gemeinsam mit KollegInnen und TrainerInnen erarbeiten und erproben Sie in diesem Modul Handlungsalternativen für den Umgang mit Unterrichtsstörungen. Sie

- reflektieren den eigenen Umgang mit Störungen
- verbessern Ihr Verständnis für das Handling mit Gruppen bzw. Klassen
- erarbeiten Möglichkeiten der Prävention von Unterrichtsstörungen
- erproben Möglichkeiten der Intervention bei Unterrichtsstörungen
- arbeiten an der eigenen Konsequenz
- erarbeiten Ihren individuellen Trainingsplan
- erfahren Dimensionen des Lehrerverhaltens
- reflektieren, dass Schülerverhalten keine Kritik an der eigenen Persönlichkeit bedeutet

Praxiswerkstätten

Erfahrungsgemäß besteht die schwierige Aufgabe darin, die erworbenen Erkenntnisse in den Berufsalltag zu integrieren. Aus diesem Grund bieten wir Ihnen im Anschluss an jeden Workshop eine Praxiswerkstatt an. Diese gibt Ihnen die Gelegenheit, konkrete Probleme bei der Umsetzung Ihrer Ziele in dem geschützten Raum der Seminargruppe zu reflektieren und gemeinsam Lösungen zu entwickeln.

...mehr Gelassenheit bei Konflikten im Schulalltag

In Ihrem Beruf stehen Sie ständig unter Beobachtung und sind immer wieder belastender Kritik ausgesetzt. Psychologische Studien haben gezeigt, dass nicht die Kritik oder der Konflikt als solcher für den Menschen belastend ist, sondern vielmehr die Art und Weise, wie Sie mit der Kritik umgehen und sie bewältigen. In diesem Workshop werden Sie über die Kenntnisse aus der aktuellen Forschung informiert und mit Ihnen eine effektivere Konfliktführung erarbeitet.

Sie erfahren, wie Sie

- Konflikte gut regeln und erfolgreich kommunizieren
- den Umgang mit Emotionen steuern
- individuelle Denkstile und Erklärungsmuster erkennen
- Konfliktgespräche und erfolgreiche Kommunikation führen

...mehr Ausgeglichenheit

Im Unterrichtsalltag sind Sie permanent Stresssituationen ausgesetzt, haben wenige Pausen, kommen kaum zur Ruhe und können selten abschalten. In diesem Seminarbaustein werden Sie Strategien erarbeiten, die es Ihnen ermöglichen, im Unterricht und im Schulalltag eine Balance zwischen Anstrengung und Entspannung zu schaffen. Sie erfahren mehr darüber, wie Sie

- Kurzentspannungstechniken einsetzen
- sich Phasen der Entspannung im Schulalltag und im Unterricht schaffen und verankern
- eine Ausgewogenheit von Arbeitsaufwand und Ergebnis erzielen
- Ihren Ziel- und Erfolgsplan erstellen

Struktur

Die voneinander unabhängigen – auch unabhängig buchbaren - Module bestehen aus je einem Workshop (1,5 Tage) und einer Praxiswerkstatt (1 Nachmittag).

Der Einstieg in die Kursreihe ist mit jedem der Module möglich.

Zielgruppe

LehrerInnen, LehramtsstudentInnen und ReferendarInnen die Ihre beruflichen und privaten, schulischen und außerschulischen Aktivitäten und Beanspruchungen miteinander in Einklang bringen wollen und die für sich und Ihre Umwelt die notwendige Balance erreichen wollen, um mit Gesundheit und Zufriedenheit ein erfolgreiches und von Sinn erfülltes Leben zu genießen.

Konzeption & Leitung

Alexandra Hund, Lehrerin GHS
Trainerin für NLP, Prozessbegleitung in Organisationen, Organisationsentwicklung, Schulentwicklung, Lehrerfortbildungen sowie Hochschuldidaktik.

Liselotte Kühn, Diplom-Pädagogin
Trainerin für Kommunikation, Konfliktmanagement und Prozessbegleitung,
Lehrbeauftragte an der Uni Heidelberg, Schwerpunkt: Psychosoziale Prozesse im Unterrichtsgeschehen, Beraterin und Coach.

Termine

Die Module finden jeweils Freitagnachmittags von 15.00 – 18.30 Uhr und Samstag von 09.00 – 17.00 Uhr statt. Die Praxiswerkstätten sind ebenfalls freitags von 15.00 – 18.30 Uhr.

Teilnehmergebühr

Pro Modul
(Workshop & Praxiswerkstatt) 250,00 €

Buchung des Komplettprogramms
(drei Module) 650,00 €

Ermäßigter Preis für Referendare
und Studierende für alle drei
Module 370,00 €

Zahlbar bis jeweils 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn auf das Konto der Landesoberkasse Baden-Württemberg
Konto: 74 95 53 01 02
BLZ: 600 501 01
Baden-Württembergische Bank
Verwendungszweck: 877 157 000 51 79

Veranstaltungsort

Pädagogische Hochschule Heidelberg
Zeppelinstr. 3
69121 Heidelberg

Anmeldung / Veranstalter

Pädagogische Hochschule Heidelberg
Institut für Weiterbildung
Keplerstraße 87
69120 Heidelberg
Tel.: 06221-477 522
Fax: 06221-477 437
E-Mail: ifw@ph-heidelberg.de
Homepage: www.weiterbildung-ph.de
Ihre Anmeldung wird gültig mit Überweisung der Teilnehmergebühren auf das o. g. Konto.

**Pädagogische Hochschule
Heidelberg**

Institut für Weiterbildung

teacher in balance

für Lehrerinnen und Lehrer,
die **mehr** wollen. . .

...mehr
Zeit für mich

...mehr
Organisation im Klassenzimmer

...mehr
Wohlbefinden und
Souveränität im Unterricht

...mehr
Gelassenheit und Ausgeglichenheit
bei Konflikten im Schulalltag