

VeDaB-Flyer

Online, Online-Veranstaltung BBB

KLK.4623.201W Gesundes Selbst- und Zeitmanagement

Wenn die Balance zwischen den schulischen Anforderungen und den eigenen Bewältigungsmöglichkeiten gestört ist und das Gleichgewicht von Leben und Arbeiten schwindet, leidet die Lehrkraft und ebenso die Qualität des eigenen Unterrichts.

Als Grundlage dieses Kurses dienen Erkenntnisse der Lehrgesundheitsforschung: Verhaltensprävention (unter anderem durch den kompetenten Umgang mit den bestehenden zeitlichen Anforderungen) stellt eine wichtige Ressource zur Gesunderhaltung dar.

In dieser Veranstaltung werden Lebens-, Arbeits- und Planungsmethoden zu dem Thema Selbst- und Zeitmanagement erarbeitet. Diese Strategien erleichtert den Teilnehmenden, ihre Fähigkeiten und Ressourcen zur Stressbewältigung zu stärken und ihre Arbeitsorganisation zu optimieren.

Der Kurs besteht aus drei Teilen, die im zeitlichen Abstand von 1- 2 Wochen angeboten werden. In der Zwischenzeit besteht die Möglichkeit, das Gelernte im Alltag auszuprobieren.

Veranstaltungstermine:

Di, 14.11.2023 14:00 - 17:00 Uhr

Di, 28.11.2023 14:00 - 17:00 Uhr

Di, 05.12.2023 14:00 - 17:00 Uhr

Diese Veranstaltung wird als bildungspolitisches Schwerpunktthema vom Niedersächsischen Kultusministerium finanziell gefördert und ist kostenfrei.

Wichtige Hinweise:

Bitte beachten Sie, dass Sie mit Ihrer Anmeldung zu dieser Veranstaltung die "Bedingungen für die Teilnahme an Fortbildungsveranstaltungen des Kompetenzzentrums für regionale Lehrkräftefortbildung der Leuphana Universität Lüneburg" akzeptieren. Sie finden die Teilnahmebedingungen unter:

[http://www.leuphana.de/fileadmin/user\\_upload/fakultaet1/lehrerfortbildung/files/Teilnahmebedingungen](http://www.leuphana.de/fileadmin/user_upload/fakultaet1/lehrerfortbildung/files/Teilnahmebedingungen)

Bitte melden Sie sich bis zum Meldeschluss zu diesem Online-Seminar an. Nach dem Meldeschluss erhalten Sie per Mail eine Einladung mit dem Link sowie den entsprechenden Zugangsdaten. Diese Daten dürfen nicht an Dritte weitergegeben werden! Bitte kontrollieren Sie noch einmal die in der VeDaB hinterlegte E-Mail-Adresse, damit die Daten Sie auch erreichen.

Zielsetzung:

In dieser Veranstaltung sollen die Teilnehmer\*innen eine Einführung in das Thema Selbst- und Zeitmanagement vermittelt bekommen. Sie erhalten Impulse zur Umsetzung in den eigenen Alltag und lernen verschiedene Herangehensweisen praktisch kennen und erproben. Hierbei soll das individuelle Wissen vertieft werden. Die Teilnehmer\*innen können selbst entscheiden, welche dieser Strategien individuell geeignet sein könnten, um die eigenen Ressourcen optimal zu nutzen, damit der Lehrer\*innen-Beruf noch lange mit Freude ausgeübt werden kann. Wesentlicher Bestandteil dieser Veranstaltung ist die Reflektion des eigenen Verhaltens in Bezug auf das eigene Zeit- und Selbstmanagement.

Adressaten: (max. 10) Lehrkräfte aller Schulformen, tätig an einer niedersächsischen Schule

Tagungsort: , ONLINE-Veranstaltung

Kooperationspartner:

Partner:

Mitveranstalter:

Sponsor:

Zeitraum: 14.11.2023 bis 05.12.2023 (14:00 Uhr - 17:00 Uhr)

Leitung: Karolin Schramm

Anmeldeschluss: 31.10.2023

Bitte melden Sie sich umgehend über die Veranstaltungsdatenbank des NLQ an unter <https://vedab.de/veranstaltungsdetails.php?vid=138499>

