



Antrag zur Vorlage bei der Schulleitung

Titel: AuG Gesundes Selbst- und Zeitmanagement für Beschäftigte in Schulen und Studienseminaren

Nr.: KOL.1936.001

Kontakt: Angelika Heike E-Mail: ofz@uni-oldenburg.de

Dauer: k.A.

Anfang: 05.09.2019 , 09:00 Uhr

Ende: 05.09.2019 , 17:00 Uhr

Anmeldeschluss: 15.08.2019

max. Teiln.: 20

min. Teiln.: 10

Kosten: kostenlos

Beschreibung

Wenn die Balance zwischen den beruflichen Anforderungen und den eigenen Bewältigungsmöglichkeiten gestört ist und das Gleichgewicht von Leben und Arbeiten schwindet, leiden alle Betroffenen und ebenso die Qualität der eigenen Arbeit. In dieser Veranstaltung werden Lebens-, Arbeits- und Planungsmethoden zu dem Thema Selbst- und Zeitmanagement erarbeitet. Diese Strategien erleichtern den Teilnehmer*innen, ihre Arbeitsorganisation zu optimieren, ihre Fähigkeiten und Ressourcen zur Stressbewältigung zu stärken und neue Wege zu finden, um ihre Aufgaben stressvermindert, gesund und effektiv zu erledigen und die empfundene Arbeitsbelastung zu reduzieren.

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. Die Teilnehmer*innen können dann selbst entscheiden, welche dieser Strategien individuell geeignet sein könnten, um die eigenen Ressourcen optimal zu nutzen, damit der Beruf der Lehrkraft noch lange mit Freude ausgeübt werden kann. Inhalte der Veranstaltung sind:

Welcher Zeitmanagementtyp bin ich? **Zeitfresser** erkennen und vermeiden
Zeitsparende Arbeitstechniken und Methoden (Vorgehen nach Descartes, Alpen- Methode, Pareto- und Eisenhower-Prinzip)
Checklisten zur Arbeitsorganisation und der Transfer der gewonnenen Erkenntnisse in die eigene Praxis.

Kernbegriffe: Selbstmanagement, Zeitmanagement

Ort [Carl von Ossietzky Universität Oldenburg, Campus Haarentor, A01, Raum 0-004, Oldenburg \(Oldenburg\)](#)

Schulform keine Angabe

Veranstalter Kompetenzzentrum Universität Oldenburg - Oldenburger Fortbildungszentrum

verantwortlich Ulrike Heinrichs E-Mail: ulrike.heinrichs@uni-oldenburg.de

Veranstaltungsteam Dipl. Psych. Maren Netkowski-Heet (Leitung)

Antrag gestellt von: _____

Genehmigung erteilt: _____