



Antrag zur Vorlage bei der Schulleitung

Titel:	Zeitmanagement und Strategien zur Stressbewältigung
Nr.:	KAUR.036.127
Kontakt:	Heike Swavink E-Mail: swavink@ostfriesischelandschaft.de
Dauer:	Tagesveranstaltung
Anfang:	10.12.2020 , 09:00 Uhr
Ende:	10.12.2020 , 15:00 Uhr
Anmeldeschluss:	Keine Angabe
max. Teiln.:	15
min. Teiln.:	6
Kosten:	15,00 EUR
Beschreibung	<p>Der Workshop möchte Anregungen geben, wie man übermäßigen Belastungen vorbeugen kann bzw. was man tun kann, um mit unvermeidbaren Belastungen zu leben.</p> <p>Die Teilnehmenden sollten dazu bereit sein, sich mit ihren eigenen Einstellungen und (stressauslösenden) Lebenssituationen reflektierend auseinanderzusetzen. Auf dieser Basis können im Workshop folgende Aspekte berührt werden:</p> <ul style="list-style-type: none">- Bewusstmachung eigener Stressmuster- Aufdeckung individueller Energiequellen und Ressourcen- praktische Tipps und Übungen zum Umgang mit Stress und Zeit- Anregungen zur Entwicklung eines realistischen Selbstkonzepts als Lehrkraft

- Perspektiven aus der Resilienzforschung

Zudem können die Teilnehmenden die Möglichkeit bekommen, einen supervisorischen Blick auf ihre Arbeitssituation zu werfen.

Kursleitung:

Dr. Ute Beyer-Henneberger, Geschäftsführerin und Studienleiterin in der ARO, Lehrsupervisorin, DGfP

Timo Haak, Studienleiter am Studienseminar in Aurich, Lehrer an der KGS Großefehn

Ort [ARO Aurich, Aurich](#)

Schulform keine Angabe

Veranstalter Kompetenzzentrum Aurich, Regionales Pädagogisches Zentrum Aurich

verantwortlich Gabriele Kleen E-Mail: kleen@ostfriesischelandschaft.de

Veranstaltungsteam Dr. Ute Beyer-Henneberger (Leitung)
Timo Haak

Antrag gestellt von: _____

Genehmigung erteilt: _____