



Antrag zur Vorlage bei der Schulleitung

Titel:	AUG: Gesundes Zeit- und Selbstmanagement für Beschäftigte in Schule und Studienseminaren
Nr.:	KBS118150
Kontakt:	Gudrun Viedt E-Mail: g.viedt@tu-braunschweig.de
Dauer:	mehrtägige Veranstaltung
Anfang:	05.05.2021 , 14:30 Uhr
Ende:	26.05.2021 , 18:00 Uhr
Anmeldeschluss:	25.03.2021
max. Teiln.:	20
min. Teiln.:	6
Kosten:	kostenlos
Adressaten	Beschäftigte in Schule und Studienseminaren
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 erleichtert den Teilnehmerinnen und Teilnehmern, ihre Arbeitsorganisation zu optimieren, ihre Fähigkeiten und Ressourcen zu stärken und neue Wege zu finden, um ihre Aufgaben stressvermindert, gesund und effektiv zu erledigen und die empfundene Arbeitsbelastung zu minimieren. In dieser

Veranstaltung sollen die

Teilnehmerinnen und Teilnehmer 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. Inhalte der Veranstaltung sind:

-> Welcher Zeitmanagementtyp bin ich? »Zeitfresser« erkennen und vermeiden

-> Zeitsparende Arbeitstechniken und Methoden (ABC-Analyse, Vorgehen nach Descartes, Alpen-Methode, Pareto- und Eisenhower-Prinzip)

-> Checklisten zur Arbeitsorganisation

-> Transfer der gewonnenen Erkenntnisse in die eigene Praxis

Referenten:

Dr. Christian Hammerschmidt

Dr. Kathrin Leske

Teilnahmekosten werden nicht erhoben. Diese Veranstaltung wird als bildungspolitisches Schwerpunktthema vom Niedersächsischen Kultusministerium finanziell gefördert.

Reisekosten werden im Rahmen der zur Verfügung stehenden Haushaltsmittel gezahlt. Soweit erforderlich beantragen Sie bitte die Dienstreisegenehmigung bei der für Sie zuständigen Dienststelle (Dienststelle der Lehrkräfte ist die Schulleiterin bzw. der Schulleiter). Die entsprechenden Formulare hat die NLSchB hier eingestellt:

<http://www.landesschulbehoerde-niedersachsen.de/service/formulare>

Der »Antrag auf Gewährung von Reisekostenvergütung für Fortbildungsveranstaltungen nach § 23 Abs. 2 NRKVO« kann heruntergeladen und vollständig ausgefüllt und unterschrieben am Ende der Veranstaltung bei der Veranstaltungsleitung abgegeben werden. Die neunstellige Veranstaltungsnummer KBS..... muss bei »Grund, Datum/Daten der Reise(n)« eingetragen werden.

Zielsetzung

Ziel der Veranstaltung ist es, persönliche Ressourcen hinsichtlich des eigenen Zeit- und Selbstmanagements zu entdecken und zu festigen. Hierfür werden verschiedene Strategien und Methoden aus dem Zeit- und Selbstmanagement vorgestellt.

Ort [TU Braunschweig, Mensa 2 \(Tagungsraum Rotunde\), Braunschweig](#)

Schulform keine Angabe

Veranstalter KLBS

verantwortlich Dr. Gesa Franziska Heinrich E-Mail: gesa.heinrich.klbs@tu-braunschweig.de

Veranstaltungsteam Dr. Christian Hammerschmidt
Dr. Kathrin Leske

Antrag gestellt von: _____

Genehmigung erteilt: _____