

013 Persönliche Ressourcen

Kräftemanagement für Lehrerinnen: Einsatz ja – auch für mich!

13.01.01

Schuljahr: 17/18

ZIELE

Auseinandersetzung mit (frauenspezifischen) Ursachen und Folgen von Überarbeitung. Reflexion und Verbesserung des persönlichen Kräfte-Managements.

INHALTE

Analyse der persönlichen Situation: Sie erkennen, wo Sie Kraft verlieren und wie Sie eigene Ressourcen aktivieren können.

Sie erhalten Anregungen und Werkzeuge zum Thema aus Fachliteratur, Forschung, Beratungstätigkeit und persönlicher Erfahrung.

Sie bearbeiten für sich und in Diskussionen u.a. die Themen priorisieren und planen, Ihre Erholung verbessern oder persönliche Stärken gezielter nutzen.

Sie setzen sich mit spezifisch weiblichen Schwierigkeiten und Fallen sowie Stärken und Chancen auseinander.

Sie erproben einfache Techniken, um Energie aufzubauen, sich zu entspannen usw.

Sie erarbeiten konkrete Vorgehensweisen für persönliche Anliegen und die Umsetzung in den Alltag.

ARBEITSWEISE

Vorträge, Selbstreflexion, Austausch, einfache Übungen und Techniken

Kursdaten: Sa 23.09.17 08.30-17.00
Sa 18.11.17 09.00-15.00

Zielgruppe: Lehrpersonen aller Stufen

Hinweis: Achtung: Dieser Kurs ist nur für weibliche Lehrpersonen. Es gibt einen Kurs zum selben Thema für Männer - siehe Kurs Nr. 13.02.01.
Mitnehmen: farbige Schreiber (Filz- und/oder Farbstifte)

Leitung: Marion Jost Marx, Psychologin, Psychotherapeutin
Shanti Wendel Diener, Psychologin, Seminarleiterin

Kursdauer: 12.00 Std.

Kursplätze: 14 - 24

Kursort: PHSZ, Goldau