

Psychosoziale Belastungen: Work – Privacy - Balance

Seminar-Nr.	2019 B078 GS
Termin	27.03.2019 bis 28.03.2019
Partnerorganisation	lehrer nrw
Tagungsstätte	dbb forum siebengebirge An der Herrenwiese 14 53639 Königswinter – Thomasberg Tel. 02244 882239 E-Mail info@dbb-forum-siebengebirge.de
Seminarleitung	Antje Schwarze System Beraterin
Dozenten/-innen	Antje Schwarze System Beraterin

Lernziele

Die Teilnehmenden

- reflektieren ihr Vorgehen, Schul- und Privatleben in Einklang zu bringen
- kennen psychosoziale Belastungen und ihre Auswirkungen
- erarbeiten Elemente aus dem Selbstmanagement
- optimieren Ihre Fähigkeiten, persönliche Grenzen zu definieren

Methoden

Die Seminarinhalte werden anschaulich durch Vorträge, Präsentationen, Gruppenarbeiten, konkrete Fallbeispiele und Diskussionen vermittelt. Dabei kommen bewährte Präsentations- und Lernmedien zum Einsatz.

Inhalte

Mittwoch, 27. März 2019

15:00 bis 15:30 Uhr **Begrüßung, Vorstellung, Erwartungsabfrage**

Antje Schwarze

15:30 bis 17:30 Uhr **Schul- und Privatleben in Einklang bringen. Dazu sind eine Wohlfühl-Arbeitsatmosphäre, Spaß an der beruflichen Aufgabe sowie ein gutes Verhältnis mit Kollegen und Vorgesetzten erforderlich – aber auch Selbstmanagement, klare Ziele und die Fähigkeit, dem Beruf Grenzen zu setzen.**

Vortrag, Diskussion, Übungen, Gruppenarbeit (?)

Antje Schwarze

Donnerstag, 28. März 2019

09:00 bis 12:30 Uhr **Fortsetzung der Thematik vom Vortag**

Vortrag, Diskussion, Übungen, Gruppenarbeit (?)

Antje Schwarze

12:30 bis 13:00 Uhr **Auswertung des Seminars, Verabschiedung der Teilnehmenden**

Antje Schwarze

Mögliche Pausenzeiten

10:30 - 10:45 Uhr Kaffeepause

12:00 - 13:00 Uhr Mittagspause

15:00 - 15:15 Uhr Kaffeepause

Die dbb akademie behält sich das Recht des Dozentenaustausches, von Terminverschiebungen sowie der Aktualisierung der Inhalte vor.
--