

Rückmeldungen von Schulleitern und Teilnehmenden

„Art und Leitung dieses Fortbildungsnachmittags haben alle KollegInnen motiviert, sich intensiv und offen über ihre berufliche Situation auszutauschen. Man bekam zudem wertvolle Anregungen für den Umgang mit Belastungen verschiedener Art im Alltag.“

„Ich schreite jetzt gelassener durchs Schulhaus.“

„Die zwei Tage waren eine sehr willkommene und bereichernde Auszeit.“

„Mit großer Skepsis angemeldet, mit viel größerem Gewinn heimgekommen!“

„Wohltuende Offenheit und sehr angenehme Atmosphäre“

„Unter kompetenter und menschlich sehr angenehmer Anleitung innehalten und Kraft schöpfen“

„Gefühle und Gedanken genauer anschauen und dann Ordnung reinbringen“

„Manchmal ist es einfach notwendig, Input und Hilfe zu erhalten, um aus festgefahrenen Mustern ausbrechen und Prioritäten verschieben zu können.“



Wir freuen uns auf Sie! Tobias Brunnwieser und Yvonne Bosch

TeachLifeBalance

LEHRENDE IM GLEICHGEWICHT

Kontakt

Yvonne Bosch

Maria-Ward-Gymnasium Augsburg
Telefon: 08 21/45 58-11 000 (Sekretariat)
E-Mail: yvonne.bosch@mwg-augsburg.de

Tobias Brunnwieser

Benedictus Realschule Tutzing
Telefon: 08 21/45 58-15 000 (Sekretariat)
E-Mail: tobias.brunnwieser@benedictus-realschule.de



Schulwerk der Diözese Augsburg
KIRCHLICHE STIFTUNG DES ÖFFENTLICHEN RECHTS

Entspannung
Wertschätzung
Gesundheit
Ruhe
Wohlbefinden
Zeitmanagement
Achtsamkeit
Selbstorganisation
Zufriedenheit
Erfahrungsaustausch
Gedankenstopp
Ausgleich
Selbstvertrauen
Erholung

TeachLifeBalance
LEHRENDE IM GLEICHGEWICHT



LEHREN UND LEBEN IM GLEICHGEWICHT

Die Korrektur dauert wieder bis tief in die Nacht, die Digitalisierung kostet Zeit, die Pandemie hat ihre Spuren hinterlassen, die Familie sollte nicht vernachlässigt werden und gesundheitlich lief es auch schon mal besser? Die Herausforderungen, vor denen wir täglich stehen, werden nicht weniger ...

Wie soll eine Lehrerin/ein Lehrer in der Balance bleiben?

Um diese Frage zu klären, hat das Schulwerk der Diözese Augsburg das Programm **TeachLifeBalance** aufgelegt. Als SchiLF oder in Form eines Seminars für Einzelpersonen gehen wir der Frage nach, wie Sie im Schulalltag Ihr persönliches Gleichgewicht halten bzw. regulieren können. Die Seminare basieren auf dem bewährten AGIL-Programm von Prof. Dr. Dr. Hillert („Arbeit und Gesundheit im Lehrberuf“) und werden von zwei Schulpsychologen des Schulwerks mit AGIL-Ausbildung veranstaltet und moderiert.

SchiLF für Kollegien als schulinterne Lehrerfortbildung

Wir bieten an:

- Mit Schulleitung und/oder MAV in einem persönlichen Gespräch vor Ort den Bedarf, Charakter und Inhalt der SchiLF zu klären
- Einen Fortbildungstag bzw. -nachmittag mit dem Kollegium, Termin nach Absprache
- Inhalte aus dem AGIL-Präventionsprogramm, z.B. Basismodul zum Stressmodell, Darstellung der verschiedenen Gesundheits- und Risikotypen
- Zeit zum geleiteten kollegialen Austausch, Ideensammlung u.a.

KOMPAKTSEMINAR für Einzelteilnehmende zu den vier AGIL-Modulen

Wir laden ein zu einem zweieinhalbtägigen Seminar:

Im ruhigen Umfeld eines Seminarortes mit einer Gruppe von max. 15 Teilnehmenden bietet sich der optimale Rahmen, um sich u.a. über folgende Inhalte auszutauschen:

- Informationsvermittlung über die Entstehung und die Auswirkung von chronischem Stress
- Identifizierung individueller Belastungsbereiche, eigener Stresssymptome und eigener Ressourcen
- Erarbeitung konkreter Stressbewältigungsstrategien
- Vermittlung von Kompetenzen zur systematischen Problemlösung, Möglichkeiten des Krafttankens und der Erholung
- Spirituelle Impulse und Andacht zum Abschluss

Kostenübernahme und Anmeldung über das Schulwerk der Diözese Augsburg

