



QUERENBURG-INSTITUT

LEHRERAKADEMIE

www.lehrerakademie-querensburg.de

Work-Life-Balance

Bei der heutigen Belastung im Schulalltag wird die persönliche Work-Life-Balance jeder einzelnen Lehrkraft ein immer wichtigeres Fundament, um den steigenden Herausforderungen begegnen zu können. Mehr und mehr SchulleiterInnen erkennen daher für sich und ihr Kollegium, dass mit einer positiven Work-Life-Balance nicht nur jede Lehrerin und jeder Lehrer persönlich zufriedener ist, sondern auch das gesamte Schul- und Unterrichtsklima davon profitiert.

Daher arbeitet diese Veranstaltung sowohl auf der Schulebene als auch auf der privaten Ebene. Wir betrachten zunächst unsere schuleigenen Rahmenbedingungen: Was belastet uns besonders in unserem Schulalltag? Wie wirken sich diese Belastungen auf unsere Gesundheit aus? Anschließend werfen wir einen Blick auf unsere persönlichen Ressourcen: Wie gehe ich mit Anforderungen um, wie bewältige ich Stress? Ausgehend von diesem Status quo entwerfen wir Handlungsstrategien: Wir überlegen, an welchen Stellschrauben wir drehen können, um die Belastungen zu verringern. Zugleich erlernen wir Strategien, wie wir eigene Ressourcen stärken und mit Stress besser umgehen können.

Wenn Sie es wünschen, können wir Übungen in die Veranstaltung einbauen, die Ihnen direkt helfen können, den schulischen und privaten Alltag besser zu bewältigen.

- Bestandsaufnahme: Belastungen im Schulalltag
- Umgang mit Anforderungen: Prioritäten setzen, Ziele formulieren
- Beanspruchung und Gesundheit
- Stärkung der eigenen Ressourcen
- Strategien im Umgang mit Stress