

Stress und Zeit oder besser, der eigene Umgang damit, sind nicht zu unterschätzende Risikofaktoren für die Entstehung eines Burnouts, das als Folge von chronischem Stress und Überlastung auftreten kann. Zeit kann weder gespart, gekauft noch angehalten werden. In der gegenwärtig oft so schnelllebigem Zeit läuft man leicht Gefahr, das Gefühl zu bekommen, dass einem die Zeit „davonläuft“. Dies wiederum führt zu Stresssituationen. Doch auf den Faktor Zeit hat man letztendlich keinen Einfluss. Auf einen entsprechend vorausschauenden Umgang damit jedoch schon. Vor diesem Hintergrund erscheint ein bewusstes Zeit- und Stressmanagement als bedeutender Resilienz- und Ressourcenfaktor.

Im Rahmen dieses Seminars soll durch eine Vielzahl an praxisorientierten Modellen und Hilfsmitteln hierzu ein fundiertes Angebot geliefert werden. Durch Reflexion und Analyse grundlegender Einstellungen zu Zeit und Stress soll in weiterer Folge der Umgang mit der eigenen Zeit transparent gemacht und optimiert werden.

INHALT

(EMPFOHLENE DAUER 2 X 4 UE)

- Burnout Theorie, Phasen des Burnouts, Belastungsfaktoren
- Resilienz – ein stärkenorientiertes Konzept
- Stress und individuelle Stressfaktoren
- Wirksame Zeit- und Stressmanagementtools
- Persönlicher Umgang mit der eigenen Zeit und Stress: Zeitdiebe entlarven, innere Antreiber erkennen, Prioritäten setzen
- Ressourcenarbeit: persönliche Kraftquellen und Ressourcen erkennen und für sich nutzen lernen
- Ziel- und Visionsarbeit

Gerne passen wir den Zeitrahmen an die Bedürfnisse Ihrer Schule an. Wenden Sie sich bei Fragen zur Planung und Konzeption an:

Katharina Hanyka, BEd., MSc | katharina.hanyka@kphvie.ac.at