

Fortbildungstag für Kita- und Lehrkräfte: Trennung von Berufszeit und Privatzeit

Was Euch erwartet beschreibt die

Referentin so:

Viele Menschen in sozialen Berufen haben das Gefühl, gedanklich auch in ihrer Privatzeit mit Themen aus der Arbeitszeit befasst zu sein. Manchmal fehlen die klaren äußeren Grenzen, wenn zum Beispiel abends am Küchentisch noch der Unterricht vorbereitet werden muss, aber manchmal lassen uns auch Themen/Kinder nicht los – rauben uns die Erholung in der privaten Zeit des Tages oder im schlimmsten Fall den Schlaf. In dieser Fortbildung verrate ich euch, wie es gelingt, „die Arbeit Arbeit sein zu lassen“ und sich voll und ganz gedanklich und auch im Herzen der privaten Zeit zu widmen, in ihr aufzutanken und so immer wieder Energie für die Arbeitszeit zu sammeln.

Als Psychologin, im Bildungssystem Fortbildungen gebend aber auch Beratungen in Einzelsitzungen anbietend, musste ich früh eine Balance zwischen Arbeits- und Privatzeit erlernen. Dieses Erfordernis hat sich verstärkt dadurch, dass ich mittlerweile an einem Ort lebe und arbeite – das heißt, meine Klienten kommen in mein privates Haus. Zusätzlich verlangen meine drei Kinder ihre Aufmerksamkeit. Beide Bereiche, Arbeit und Privatzeit zu trennen, ist mir deshalb ein wichtiges Anliegen, um langfristig gut gelaunt arbeiten zu können, aber nach der Arbeit die Arbeit auch sein lassen zu können, ruhig zu schlafen und die kommenden Gedanken ins „Gedankenwartzimmer“ zu verabschieden. Viele Tricks und Tipps aus der Psychologie helfen mir, eine gelingende Work-Life-Balance zu leben. An diesem Fortbildungstag möchte ich diese Strategien an euch weitergeben und euch einladen, eure eigene Situation zu reflektieren und zu verbessern, denn auch ich musste die Strategien erst von Kolleg*innen und Supervisor*innen kennenlernen und für mich anpassen.

Ziel des Tages soll es sein, dass ihr beschwingt aus dem Tag geht, Energie getankt habt und viele Ideen mitnehmt, die euch helfen, eure Arbeits- und eure Privatzeit gut zu trennen, um Stress vorzubeugen und das Gefühl, „nie fertig zu werden“ zu verabschieden, gut zu schlafen und gelassen zwischen den Bereichen des Lebens zu wechseln.

Eckdaten

Freitag, 22.11.2024
9 – 16:30 Uhr

Ort: VITALIA Seehotel
Am Kurpark 3, Bad Segeberg

Kosten: 0€. Die Kosten werden zu 100%
von der GEW getragen

Freitag, 22.11.2024	
08:30 – 09:00	Ankommen bei einem Tee/Kaffee im Vitalia
09:00 Uhr	Themen: Wie schaffe ich eine professionelle Trennung von Arbeitszeit und Privatzeit - Für mich selbst - In der Kommunikation mit Anderen - Welche Techniken und Tricks helfen?
12:00 – 13:30	Mittagessen
13:30 – 14:15	Refresher: Wahlweise Spaziergang am See oder imaginative Übung mit Thurid zur Entspannung und Trennung der Lebensbereiche
	Pause
14:30 bis 16:00	Wege zu mehr Rollenklarheit Wie verhalte ich mich rollenklar, abgrenzend und dennoch wertschätzend? Wie schaffe ich es, nah am Gegenüber zu bleiben und nach Dienstschluss „Privatperson“ zu sein?
16:00 – 16:30	Abschluss mit Feedback und Erweiterung des persönlichen Werkzeugkoffers

Wer ist die Referentin?



Thurid Holzrichter, Diplom-Psychologin mit Leidenschaft, seit 2007 in Schulen und Kitas als Freiberuflerin aktiv, Autorin mehrerer Fachbücher, Gründerin der Netzwerke HOLZRICHTER-BERATUNGEN und Netzwerk Positive Schulgestaltung. Mehr zu meinen Büchern und meiner Arbeit im Bildungssystem findet ihr unter:

www.positive-schulgestaltung.de

Außerdem bin ich als Paarberaterin (www.wertschaetzende-paarberatung.de) tätig und arbeite für Unternehmen (www.HOLZRICHTER-BERATUNGEN.de)

ANMELDUNG bei Sabine Duggen von der GEW – bitte nächste Seite ausfüllen!



Einladung der GEW Segeberg für GEW-Mitglieder

Anmeldung: Fortbildungstag 22.11.2024 Trennung Berufs- und Privatzeit

Bei Interesse schickt diese Seite bitte an mich: Sabine Duggen, sabineduggen@live.de

Anmeldeschluss: 15.10.2024

Achtung: Begrenzte Plätze, die ersten 24 Personen bekommen einen Platz!

Ich möchte an der Veranstaltung teilnehmen:

Name: _____

Vorname: _____

Mail: _____

Telefon: _____

Ich arbeite in _____ (Einrichtung/Schule)

im Kreis: _____

Datum der Anmeldung: _____