

## Berufszufriedenheit und Gesundheit im Lehrerberuf

### Kurzbeschreibung und Zielstellung:

Der Studientag hat die Zielstellung, die eigene Gesundheit zu schützen, die Arbeitszufriedenheit und Freude zu fördern, und die Leistungsfähigkeit zu steigern. Dabei liegt das zentrale Augenmerk der Veranstaltung in der Herstellung der Balance des Dreieckmodells von SOLLEN-WOLLEN-KÖNNEN.

Die Teilnehmer/innen erhalten Gelegenheit:

- zur Selbstreflexion der eigenen Belastungssituationen
- zum Aufdecken von Energieräubern und Energiequellen
- zum Finden von Bewältigungsstrategien und
- zum Entwickeln von Lösungsansätzen

unter den Schwerpunkten:

- Beziehungen gestalten - Konflikte entschärfen
- Leistungen steigern - Belastungen meistern
- Freude entwickeln - Unlust begegnen

**Zeitungsfang:** eintägig

**Schularten:** alle Schularten

**Adressatengruppe:** Kollegien, schulische Teams

### Methodische Hinweise:

Neben theoretischen Hintergrundinformationen kommen Methoden der Selbsterfahrung und der Fallbetrachtung zum Einsatz.

*(Bei Interesse bitte das Antragsformular für Studientage herunter laden!)*