

Hinweise auf weitere LZG-Veranstaltungen

Übergänge gestalten – handlungs- und erfahrungsorientiert lernen

Kurs II – Pubertät vom Kind zum Jugendlichen

(Weiterbildung in drei Kursen)

10. – 12.03.2011 – PL-Nr.: 111050301

•••••

Jungenspezifische Ansätze in der Ganztagschule

16.03.2011 – PL-Nr.: 111050202

•••••

**Ernährung ist auch Bildung
Nachhaltige Ernährung**

18.05.2011 – PL-Nr.: 113550801

•••••

Bitte Online-Anmeldung über:

<https://fortbildung-online.bildung-rp.de>:
„suchen, finden und anmelden“

Hier finden Sie auch einen Flyer mit Informationen zur Durchführung der ONLINE-Anmeldung.

Teilnehmerinnen / Teilnehmer

Für Lehrkräfte aller Schulen mit langjähriger Berufserfahrung.

Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen

Keine Teilnahmegebühren!

PL-Nr.: 113550101

Veranstalter:

**Landeszentrale für Gesundheitsförderung
in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)**

Hölderlinstraße 8, 55131 Mainz

☎ 06131/2069-22, Fax: 06131/206969

E-Mail: mkislik@lzg-rlp.de

Ansprechpartnerin: Monika Kislik

Pädagogisches Landesinstitut

Regionaler Standort Boppard

Mainzer Str. 46, 56154 Boppard

☎ 06742/8710-11, Fax: 06742/871099

E-Mail: [armin.vondziegielewski@](mailto:armin.vondziegielewski@ifb.bildung-rlp.de)

[ifb.bildung-rlp.de](mailto:armin.vondziegielewski@ifb.bildung-rlp.de)

Ansprechpartner:

Armin von Dziegielewski

Die Fortbildung wird unterstützt und gefördert durch das Ministerium für Bildung, Wissenschaft, Jugend und Kultur Rheinland-Pfalz.



Work - Life - Balance

**Zeit und Stress-
management
für
Lehrkräfte
ab "50plus"**

am

22./23.03.2011

im

**Pädagogischen Landesinstitut
Regionalstelle Boppard**



Rheinland-Pfalz
PÄDAGOGISCHES
LANDESINSTITUT



Landeszentrale
für Gesundheitsförderung
in Rheinland-Pfalz e.V.

Zeit- und Stressmanagement für Lehrkräfte ab 50plus

Work-Life-Balance Schule und Leben in Einklang bringen

Diese zweitägige Fortbildung richtet sich gezielt an Lehrkräfte mit langjähriger Berufserfahrung, die für sich und Ihre weitere berufliche Tätigkeit eine gesundheitsförderliche Perspektive entwickeln möchten.

Das System „Schule“ gibt durch seinen Stundentakt einen strikten Rhythmus vor. Auch für erfahrene Lehrerinnen und Lehrer wird es da zunehmend zur Herausforderung, eine Balance zu finden zwischen Anspannung und Entspannung, zwischen innerem Empfinden und äußerem Druck, zwischen Beschleunigung und Verlangsamung und nicht zuletzt zwischen Beruf und Privatleben. Gleichzeitig ist diese Balance aber ein wichtiger Schlüssel für einen gesundheitsförderlichen Lebensstil und eine Voraussetzung für körperliche und seelische Gesundheit. Dies gilt besonders auch bei biographischen Herausforderungen und beruflichen Belastungen mit zunehmendem Alter.

Zum kompetenten Umgang mit der uns zur Verfügung stehenden Zeit gehört Klarheit über unsere Ziele und Prioritäten. In dieser Veranstaltung bieten wir Ihnen den Raum, Ihre Ziele und Prioritäten zu überdenken und neue Perspektiven für Ihre berufliche Arbeit zu entwickeln. Sie lernen Methoden des Zeitma-

nagements und des Stressmanagements kennen, wir zeigen Ihnen Möglichkeiten auf, Ihre Arbeitszeit künftig effizienter zu nutzen, zufriedener und entspannter zu arbeiten und Ihre freie Zeit besser genießen zu können.

Kommen Sie Ihren Zeitdieben auf die Spur, entdecken Sie Ihre eigenen inneren Antreiber, schützen Sie sich künftig vor der Perfektionismusfalle, beobachten Sie Ihren „inneren Schweinehund“ und machen Sie sich auf den Weg Ihre persönliche Zeitkultur zu entwickeln. Dabei lernen Sie Entspannungsübungen für sich aber auch für den Schulalltag kennen und spüren Ihre ureigenen Ressourcen auf.

Zum Einsatz kommt eine Kombination aus

- Informationsvermittlung
- Entspannungsübungen
- Eigenarbeit und Selbstreflexion
- Austausch in der Gruppe.

Der Ablauf orientiert sich zeit- und methodenflexibel an den Bedürfnissen und am Lernprozess der Teilnehmenden sowie am Gruppenprozess.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Isomatte und Woldecke mit.

Referent: Franz Gigout
Supervisor (DGSv)
Geschäftsführer der LandesArbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung Saarland e.V. (LAGS)

Zeitraumen:

22.03.2011

10:00 Uhr – 18:00 Uhr

Mittagessen 12:30 – 14:00 Uhr

(Bezug der Zimmer in der Mittagspause)

23.03.2011

9:00 Uhr – 15:30 Uhr

Mittagessen 12:30 – 13:30 Uhr

Zwischendurch flexible Kaffeepausen.

Anmeldung

Bitte melden Sie sich zur Teilnahme an Lehrerfort- und -weiterbildungen jetzt ONLINE an.

Online-Anmeldung bitte bis **spätestens 26.02.2011** über:

<https://fortbildung-online.bildung-rp.de>:
„suchen, finden und anmelden“

PL-Nr.: 113550101

Hier finden Sie auch einen Flyer mit Informationen zur Durchführung der ONLINE-Anmeldung.

Sie erhalten über das Pädagogische Landesinstitut Rheinland-Pfalz vor der Veranstaltung Ihre Zulassung.

Die Teilnahme an der Veranstaltung erfolgt im Rahmen der Verwaltungsvorschriften des Ministeriums für Bildung, Frauen und Jugend vom 16. Mai 2003 (AZ.: 9412A – 51 540/60 (3)).