

## **GEW-Seminar**

### **Zeit- und Selbstmanagement**

Der Arbeitsalltag an Bildungseinrichtungen wird von KollegInnen aller Altersstufen in der Regel als stressig und hektisch erlebt. Oft haben wir nämlich das Gefühl, immer weniger Zeit zu haben, obwohl in unserer Gesellschaft an allen Ecken und Enden Zeit gespart wird.

Wie können wir trotz steigender Arbeitsbelastung in Schule und Kita entspannt bleiben und Stress bzw. Burn-Out vermeiden?

Im Seminar werden hilfreiche Arbeitstechniken, verschiedene Planungsinstrumente und teilnehmendenorientierte Organisationshilfen vorgestellt und angewendet. Es geht aber auch darum herauszufinden, warum es uns manchmal so schwer fällt, Zeitmanagement zu betreiben. Außerdem untersuchen wir, was an unserem Arbeitsplatz verändert werden muss, um weniger gestresst und belastet zu sein.

Weitere Inhalte:

- Wie wirken sich Belastungen im LehrerInnenberuf aus?
- Reaktionsmuster bei Stress
- Stressspirale und Ausstiegsmöglichkeiten: Wie kann ich gesundheitliche Schäden und Burn-Out frühzeitig vermeiden?
- Zeitznutzungsanalyse / Zeitmanagement
- Handlungsmöglichkeiten allein, im Team, am Arbeitsplatz

Wir freuen uns auf interessierte KollegInnen und ein spannendes Seminar!

**Leitung:** Frank Hasenbein, Referent für Gewerkschaftliche Bildungsarbeit

**Ort:** Hotel zur Post, Bahnhofsplatz 11; 28195 Bremen  
[www.zurpost.bestwestern.de](http://www.zurpost.bestwestern.de)

**Beginn:** Samstag, 11. Dezember 2010, 10 - 17 Uhr

**Kosten:** Der TeilnehmerInnenbeitrag beträgt (einschließlich Verpflegung) für GEW-Mitglieder € 10,--, für Nicht-Mitglieder € 40,--.

#### **Verbindliche Anmeldung:**

bei der GEW Bremen, Myriam Hoffmann, Tel.: 0421-3376431, Fax: 0421-3376430, E-Mail: [info@gew-hb.de](mailto:info@gew-hb.de) oder schriftlich an: Gewerkschaft Erziehung und Wissenschaft, Lönningstraße 35, 28195 Bremen