

Der Workshop für die Schulverwaltungskräfte

Den Arbeitstag erfolgreich und entspannt meistern

Ziele des Workshops:

Schulverwaltungskräfte sind täglich vielfältigen Belastungen ausgesetzt : Erregte Eltern, viel Publikum, häufiges Telefonieren, alles gleichzeitig machen müssen, fordernde Schulleitungen und Schüler

Die Folge sind nicht selten Gereiztheit, Schlafstörungen, Muskelverspannungen oder Kopfschmerzen - eben eine geringere Leistungsfähigkeit.

Wir können lernen, mit unseren alltäglichen Belastungen besser umzugehen, um so Leistungsfähigkeit, Gesundheit und persönliches Wohlbefinden zu erhalten.

In diesem Workshop werden grundlegende Methoden und praktische Hilfen für eine entspannte und erfolgreiche Gestaltung des Arbeitstages vermittelt.

Seminarinhalte:

1. **Bestandsaufnahme:** Was sind potentiell belastende Situationen in meinem beruflichen Alltag und woran erkennen ich sie?
2. **Sich selbst erkennen!** Wie reagieren wir persönlich auf die Belastungen am Arbeitsplatz Schule?
3. **Nützliches Wissen:** Welche Verhaltensweisen begünstigen die Entstehung und Aufrechterhaltung von Stress? Wann nützt und wann schadet Stress?
4. **Ich will nur noch raus!** Hilfen und Tipps zur erfolgreichen Bewältigung stresserzeugender Situationen
 - Umgang mit erregten Eltern
 - viel Publikum professionell managen
 - entspannt und gleichzeitig professionell telefonieren
 - viele Dinge in kurzer Zeit strukturiert bearbeiten
 - weitere Themen aus dem Kreis der Teilnehmerinnen/Teilnehmer
5. **Training** systematischer Entspannungsmethoden für den Alltag im Schulverwaltungsdienst
6. **Aufmerksam sein!** Überlastungen bei mir schneller wahrnehmen- Praxistipps
7. **Auf geht's.** Stressausgleich durch Bewegung

Jüdefeld-Seminare

SEMINARE FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE DER WIRTSCHAFT UND VERWALTUNG

NEUE HORIZONTE!

Seit 30 Jahren

8. **Für den erfolgreichen Tag:** Anwendung systematischer Entspannungsmethoden (Progressive Muskelrelaxation)
9. **Machen!** Wir entwickeln unser persönliches Programm für einen bekömmlichen Arbeitstag- trotz aller Herausforderungen
10. **Nachhaltig.** Gezielte Transferberatung und individuelles Feedback für die Teilnehmenden
 - Was sind meine wichtigsten Seminarerkenntnisse?
 - Was will ich praktisch umsetzen?
 - Welche Schwierigkeiten könnten auftreten und wie will ich damit umgehen?
 - Wo kann ich mir Unterstützung holen?
 - Wann will ich eine Bilanz ziehen?

Methoden:

Kurze Impulsreferate, Einzel-, Klein- und Großgruppenarbeit, viele praktische Übungen

Zielgruppe:

Mitarbeiter*innen im Schulverwaltungsdienst

Dauer: 2 Tage

Der betriebliche Nutzen dieses Workshops:

- wir werden sensibilisiert für belastende Situationen im Berufsalltag und können rechtzeitig Gegensteuern
- wir können eigene Grenzen besser wahrnehmen und inneren Druck leichter abbauen
- wir erhalten unsere Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

Für Ihre speziellen Fragestellungen entwickeln wir gerne eine passgenaue Seminarkonzeption. Sprechen Sie uns an!

*Neues Wissen • Erfolge gezielt planen • Hoher Erlebniswert • Noch erfolgreicher werden
Zahlreiche Übungsmöglichkeiten • Mit Freude lernen • Persönliche Weiterentwicklung
Sofortige Anwendbarkeit • Unmittelbarer Nutzen • Direkter Praxis Bezug*