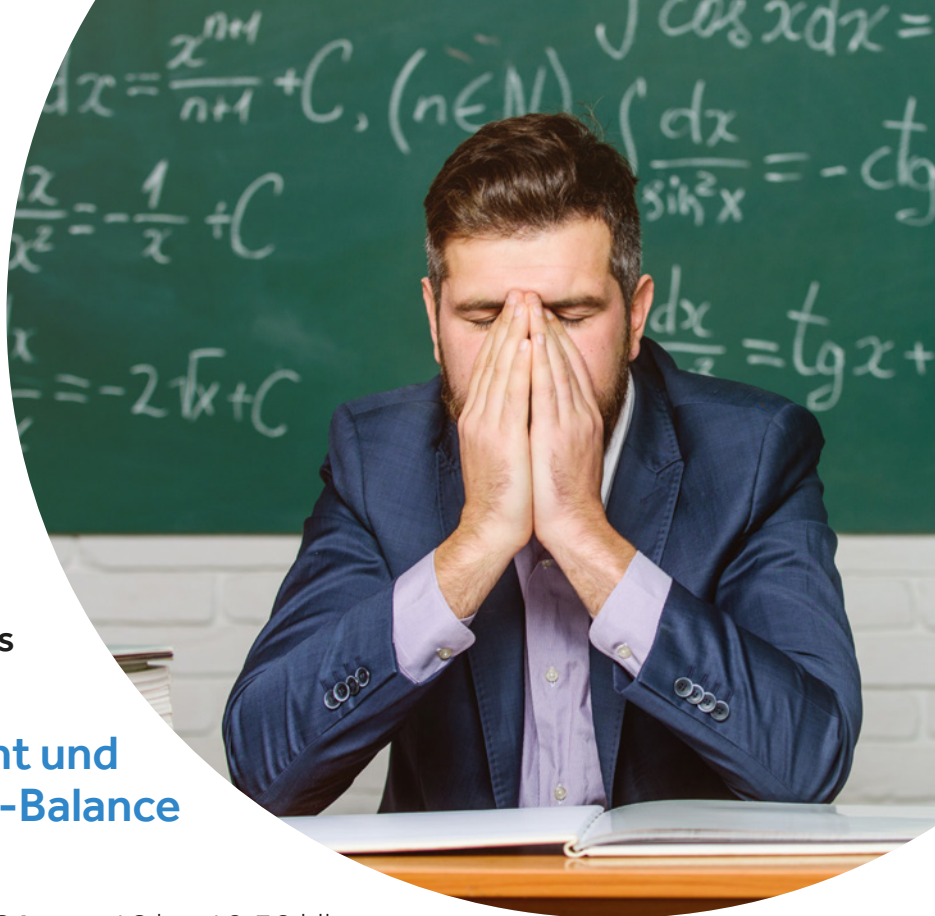




Einladung zu Webinar & Workshops für LehrerInnen

Zwischen Zeitmanagement und Mut zur Lücke – Work-Life-Balance und die eigenen Werte

am Donnerstag, **30. September 2021**, von 18 bis 19:30 Uhr

Sehr geehrte Damen und Herren,

nach getaner Arbeit einfach mal abschalten – das wünschen sich die meisten von uns. Die Pandemie ist noch nicht überwunden und ein neues Schuljahr hat begonnen. Neben den gewohnten Herausforderungen des Alltags kommen neue auf uns zu. Dies gilt für den Arbeitsplatz, aber auch für das Privatleben.

Dass anhaltende Überlastungen zu Burnout-Beschwerden oder auch zu schweren psychischen Erkrankungen führen können, ist allgemein bekannt. Dabei können erste Anzeichen oft Monate bis Jahre zurückverfolgt werden, bis das professionelle Hilfesystem genutzt wird. Viele LehrerInnen glauben, die alltäglichen Belastungen allein und ohne Hilfe überstehen zu müssen. Gezielte Maßnahmen zur Stärkung der eigenen Resilienz werden selten ergriffen. So wundert es wenig, dass LehrerInnen besonders von psychischen Erkrankungen bedroht sind.

Im Rahmen unserer Webinar-Reihe für LehrerInnen wollen wir einen Blick auf die Work-Life-Balance und allgemeine Strategien des Zeitmanagements werfen. Dabei wird schnell deutlich, dass wir unsere Zeit durch Aufteilung und Organisation nicht beliebig vermehren können und irgendwann Abstriche machen müssen. Arbeit, Familie, Freunde, finanzielle Sicherheit, Selbstverwirklichung und nicht zuletzt unsere eigene Gesundheit sind bedeutsam. Wo wir Abstriche machen und wie wir dies bewerten, ist am Ende entscheidend für den Stress, der uns daraus entsteht.

Neben einem Vortrag wird es die Möglichkeit zur Teilnahme an einem von drei Workshops geben. Die Workshops werden in Gruppen von ca. 12 Personen durchgeführt. Aufgrund der Gruppengröße ist die Teilnehmerzahl in den Workshops limitiert. Die Workshops finden im Anschluss des Vortrags in separaten „Zoom-Räumen“ statt, in denen sowohl Ihre Kamera als auch Ihre Mikrofone nutzbar sind. Die Workshops werden nicht aufgezeichnet. Die Zuordnung zu

den Wunschworkshops erfolgt in der Reihenfolge der Anmeldung. Aufgrund von limitierten Plätzen bitten wir Sie, sich frühzeitig für die Workshops zu registrieren. Eine Anmeldung ist ab sofort über unten stehenden QR-Code möglich.



Dr. med. Hannes Horter
Chefarzt der Oberberg Fachklinik Weserbergland

Programm:

18:00 - 18:05 Uhr Begrüßung

18:05 - 18:50 Uhr Zwischen Zeitmanagement und Mut zur Lücke: Work-Life-Balance und die eigenen Werte

Dr. med. Hannes Horter, MBA
Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie
Chefarzt der Oberberg Fachklinik Weserbergland

18:50 – 19:00 Uhr Fragerunde

19:00 – 19:30 Uhr Ein Workshop nach Wahl

Thema 1: **Balance der Werte**
Thema 2: **Das ABC-Modell**
Thema 3: **Achtsamkeit**

Die Teilnahme am Vortrag sowie an den Workshops ist kostenlos.

www.oberbergkliniken.de/fort-weiterbildungen

