

Rollenvielfalt leben und gesund bleiben

Ziele

- Sich Zeit nehmen, um die eigene Arbeits- und Rollenvielfalt zu reflektieren
- Mittels einfacher Verfahren Belastungen und Ressourcen erkennen
- Eigene innere Antreiber entdecken · Bewusst an den Fähigkeiten «sich einlassen – sich abgrenzen» arbeiten.

Inhalt

Viele Frauen und Männer im Lehrberuf balancieren täglich eine grosse Rollenvielfalt: Mit eigenen und fremden Ansprüchen an die pädagogische Arbeit umgehen, soziale Verantwortung übernehmen, im sozialen Umfeld, in der Erziehung eigener Kinder, in schulischen oder politischen Ämtern, den Haushalt führen und erfüllte Partnerschaft leben ... und dann auch noch Zeit für sich finden?

Besonderes /Arbeitsweise

Inputs, Reflexionen auf Grund angeleiteter Selbsteinschätzungen, nach Wunsch:
Arbeit in geschlechtergetrennten Gruppen