

2024-E(27)

# Zeitmanagement

## Keine Zeit? – Zu viel im Kopf?

### von Mental Load zur Leichtigkeit



#### DURCHFÜHRENDE/R

**Tina Reichelt**, Dipl. Sozialpädagogin, Mediatorin, Systemischer und Psychologischer Coach, Mentorin der Tanz- und Bewegungstherapeutische Methoden, langjährige Führungskraft, Trainerin und Mentorin im betrieblichen Gesundheitsmanagement



#### ZIEL/E

- Was ist Mental Load?
- Wie kann ich meine Zeit effektiver planen, dass ich Zeit zur Entspannung habe?
- Zeitmanagementmethoden kennenlernen
- Welche Gefühle gibt es eigentlich? (wahrnehmen, annehmen, weitergeben)
- Ruhe & Balance finden – Methoden und Übungen kennenlernen
- Vermeidung von negativen, gesundheitlichen Folgen

#### INHALT

Die mentale Überlastung (Mental Load) beeinflusst unsere Persönlichkeit, unseren Alltag, unsere Handlungen und unsere Gesundheit. Die vielen Aufgaben, die einem das Leben in allen Lebensbereichen stellt, können bewusst wahrgenommen und zeitlich strukturiert werden. Wir gehen in diesem Kurs darauf ein: Was ist Zeit eigentlich (im Bezug für sich selbst und für die Gesellschaft)? Wir stellen uns die Fragen: Was sind die eigenen Bedürfnisse und Werte? Welche Emotionen nehme ich wahr? Wie möchte ich mich überhaupt fühlen? In diesem Kurs wird ein Bewusstsein zu sich selbst und zum Thema Zeit erschaffen. Die Teilnehmer\*innen bekommen Wege aufgezeigt wie Aufgaben effektiv und bewusst im eigenen Arbeitsalltag wie auch in der Arbeit mit ihren Schülern / ihrem Team geplant werden können.

#### ZIELGRUPPE/N

Pädagogische Fachkräfte, Schulsozialarbeiter\*innen, Lehrer\*innen, pädagogische Führungskräfte

#### VORAUSSETZUNGEN

- ausreichend großer Raum
- max. 12 Teilnehmer.
- Moderationskoffer, Flipchart

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung. Halten Sie eine Gymnastikmatte sowie eine Decke bereit.

#### DAUER

Tageskurs mit 8 UE von 09.00 Uhr – 16.00 Uhr oder 4 x 1,5 Stunden