

Zeitmanagement-Fortbildung für Lehrkräfte

Effizienz und Lebensbalance

Das Risiko eines Burnouts ist für Lehrkräfte um ein vielfaches größer als in anderen Berufen. Gleichzeitig haben wir alle gefühlt immer weniger Zeit. Lehrkräfte stehen vor der Herausforderung, effizient zu arbeiten, ohne die Lebensbalance zu vernachlässigen. Meine Zeitmanagement-Fortbildung bietet:

- **Praktische Werkzeuge:** Ich vermittele Methoden wie die Eisenhower-Matrix und Fokustechniken, die sofort im Lehrkräftealltag anwendbar sind.

- **Reduzierung von Ablenkungen:** Ich zeige, wie Ablenkungen minimiert werden, um sich auf das Wesentliche zu konzentrieren.

- **Sofortige Anwendung:** Die erworbenen Fähigkeiten führen zu besserer Unterrichtsvorbereitung und Schutz vor Burnout. Auch die Zeit in der Schule wird effizienter genutzt, bei gleichzeitig sinkendem Stress.

- **Klarer Feierabend und Resilienz:** Die Trennung von Arbeit und Freizeit steigert die Selbstwirksamkeit und schützt vor Burnout. Digitalität erleichtert vieles, lässt aber auch die Grenzen zwischen Privatleben und Arbeit verschwimmen.

- **Verbesserte Work-Life-Balance:** Priorisierung von Hobbys und persönlicher Zeit fördert die Lebensqualität. Glückliche Lehrkräfte erholen sich im Privatleben, weil sie dort tatsächlich abschalten können.

- **Apps für den Alltag:** Moderne digitale Tools ergänzen zeitlose Prinzipien des Zeitmanagements.

- **auch als SchiLF möglich:**

Diese Fortbildung kann auch als schulinterne Lehrkräftefortbildung (**SchiLF**) in einem Zeitrahmen von ca. 6h Stunden (ganztägig) durchgeführt werden. Mein Kundengebiet erstreckt sich über ganz Deutschland.

Bei Bedarf kann die Fortbildung auch **online** durchgeführt werden.

Buchen Sie eine 30-minütige Beratung auf meiner Homepage und entdecken Sie, wie meine Fortbildung Ihre Lehrkräfte unterstützt.

Meine Vision ist es, Lehrkräfte zu befähigen, ihre Prioritäten in der Schule und im Privatleben bewusst zu setzen, den mentalen Akku aufzuladen und so mehr Geduld, Zeit und Energie für den Lehrberuf zu haben. Mit dieser Fortbildung erleben Lehrkräfte wieder Erfüllung, Selbstwirksamkeit und haben die Kontrolle über ihr Leben.