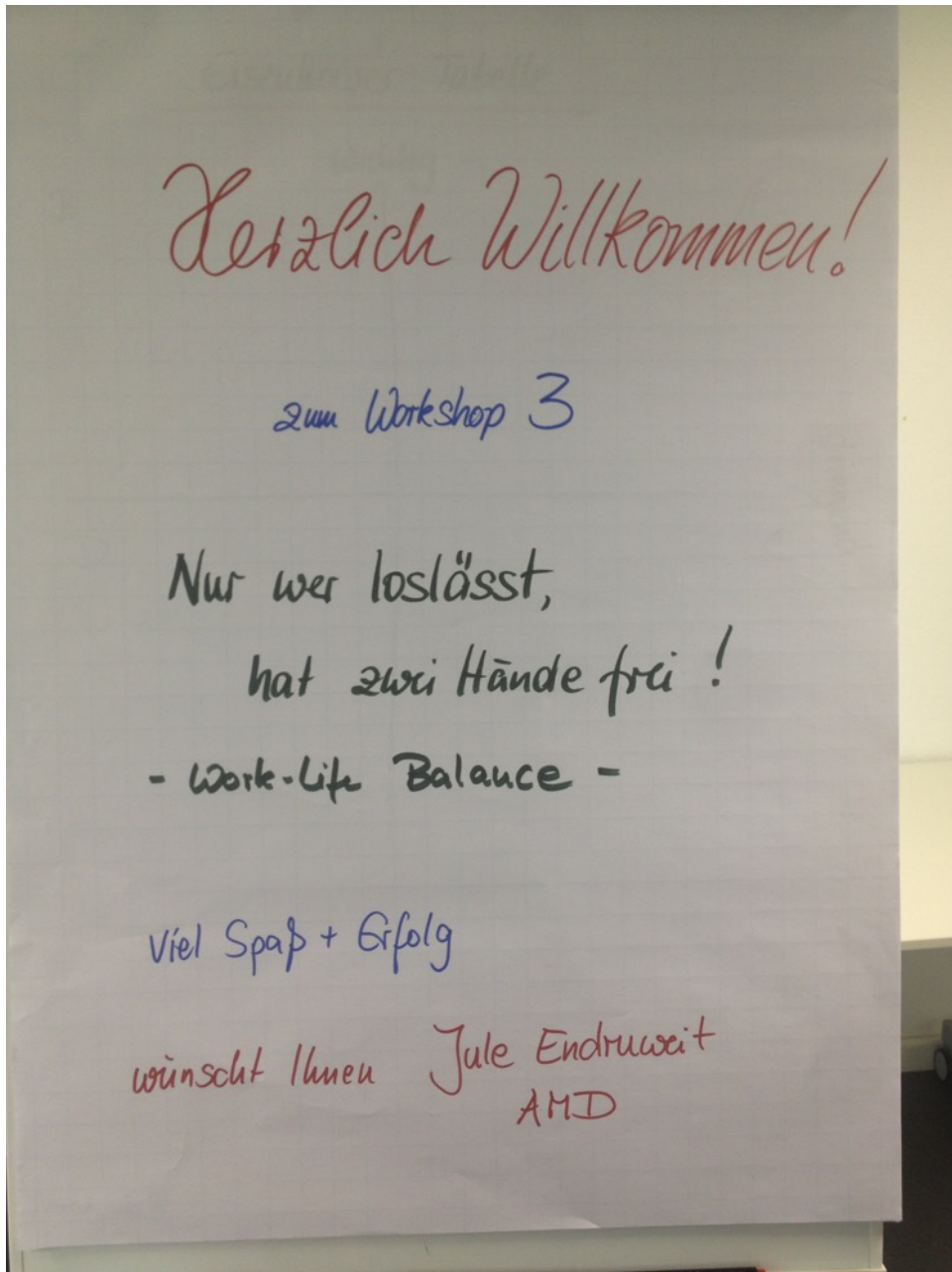




Fotoprotokoll*

Work-Life-Balance

Referentin: Jule Endruweit, intagt.de



* Fotoprotokolle sind nur für die TeilnehmerInnen einer Veranstaltung nachvollziehbar und verständlich. Sie dienen der Erinnerung und der Wiedererkennung.

WS Vormittag

Ihre Anliegen / Fragen zum Thema Work-Life-Balance

Anliegen / Fragen

- keinem richtig gerecht werden
- kinder - schule -
- gedauertlich abschalten
- wie diszipliniere ich mich ohne mich 'herauszureden'
- wann sage ich mir, dass es genug ist
- wie erlaube ich mir Abschaltphasen?
- wo habe ich einen ungestörten Raum für mich

Instrumente

- Disziplinieren statt Verbukunden
17³⁰ Dienstende
- Arbeitslehrerzimmer
↓
Rede - Lehrerzimmer
- Fokusverschiebung
- Wie trauere ich mir Prioritäten zu setzen
- Wie kann ich "Nein" sagen
- Arbeitskilling unter Kollegen
- Anseinerhalten in einander
Schule - Kinder Privat
- Abschaltphase integrieren
Bewegung, Spaziergänge
- Schild an die Tür:
Pausenzeit
- Vereinbarungen an der Schule:
-> Pausen sind Pausen
- "ich denke drüber nach" statt nein

Ihre Anliegen / Fragen zum Thema Work-Life-Balance

Anliegen / Fragen

Ruhezeiten ohne
schlechtes Gewissen

Ist das Kaputtste
die Beste?

Integrieren von
work + life
während der Arbeit

es ist nicht
gut genug

ich hätte
gerne vor!

Familie
Kinder ↔ Schule
Privat

Glaubnis:
Zeit in der ich
Nichtstun darf

Was bedeutet gut
sein?

Pareto
20% → 80%
Investition Ergebnis

"Nein" sagen
- Grenzen setzen

Priorisieren
organisieren

Instrumente / Strategien

Lösungen statt
Schuld suchen

ich denke mal darüber
nach statt
nein

ich entscheide
über meine Konten
Zeit

- Betreuungskollegin
- Partner-schaffen
- Rhythmisierung



Was ist der Maßstab für "gut"?

offiziellen	eigenen
existenz Ablage keine guät ihm an 20% → 80%	das habe ich im Kopf an Eltern + Kinder transparent machen ↓ freiwilliges Gespräch

Eisenhower Tabelle

<u>B</u> Zeitfenster festlegen	<u>A</u> Wichtig
Klassenfahrt jeden Tag Zeit dafür nehmen.	Unterricht vorbereiten Klassenfahrt Kind
<u>D</u> Papierkorb	<u>C</u> dringend Förderplan abgeben abhaken Tue es gleich!

dringend = zeit, terminiert