

Begleitprogramm "Selbstführung und Stärkung" für Lehrkräfte

Lehrkräfte müssen tagtäglich viele Herausforderungen meistern und mit verschiedenen Erwartungen im System jonglieren – nicht immer eine leichte Aufgabe. Manchmal erzeugt dies ein Gefühl, nie fertig zu werden oder eigenen Ansprüchen nicht gerecht zu werden. Dabei verschwimmt die Grenze zwischen Berufs- und Privatleben. Um damit erfolgreich umgehen zu können, braucht es Kompetenzen der Selbstführung und des Selbstmanagements. Denn erst, wenn Sie sich als Lehrkraft selbst führen können, sich Ihrer Stärken und Ressourcen bewusst sind, können Sie auch andere führen und sich auch bewusst abgrenzen. Für mich als Coach liegt darin das Fundament, um eine Balance und Stärke im Lehrberuf zu finden.

Daher setzen wir uns in dem Begleitmodul mit verschiedenen Bausteinen zum Thema Selbstführung und Stärkung auseinander. Dabei wird neben der Vermittlung zentraler Kenntnisse besonderer Wert auf die Reflexion der eigenen Situation und Person gelegt. Sie entdecken Ihre Kraftquellen neu und lernen, mit nicht veränderbaren Rahmenbedingungen besser umzugehen.

Das Begleitprogramm besteht aus folgenden Elementen:

Gruppensession I – Dienstag, 12.05. von 17.00 – 19.00 Uhr

- Kennenlernen und Klären von Erwartungen
- Eigene Standortanalyse: Wo stehe ich gerade? Welche Lebensbereiche sind wichtig für mich? Wie erfüllt sind diese? Auf welche Ressourcen kann ich zurückgreifen?

Vertiefung in Selbstreflexion als Vorbereitung für Gruppensession II (ca. ½ Stunde)

- Meine Führungsrede: Was ist mir wichtig? Welchen Beitrag möchte ich leisten?

Gruppensession II – Dienstag, 26.05. von 17.00 – 19.00 Uhr

- Mein Lehrerbild: Wie hat mich meine eigene Berufsbiographie bisher geprägt? Welche Vorbilder hatte ich? Was bedeutet für mich Führung und wie führe ich?
- Werte und Visionen: Was ist für mich eine gute Lehrkraft? Welche Anforderungen stelle ich dabei an mich selbst? Welchen Beitrag möchte ich als Lehrkraft leisten?

Vertiefung in Selbstreflexion als Vorbereitung für Gruppensession II (ca. 1 Stunde)

- Mein Lebenspanorama: Welche Erfolge hatte ich bisher? Welche Herausforderungen habe ich gemeistert? Was nehme ich daraus für mich mit?

Gruppensession III – Dienstag, 09.06. von 17.00 – 19.00 Uhr

- Klärung von Rollen und damit verbundenen Erwartungen: Wer stellt alle Erwartungen an mich? Wie gehe ich damit um? Welche Rollen erfülle ich als Person? Wie gehe ich mit Rollenkonflikten um?
- Umgang mit Herausforderungen: Wie gehe ich mit Herausforderungen um? Was stärkt mich dabei?

Vertiefung in Selbstreflexion als Vorbereitung für Gruppensession IV (ca. 2 Stunden)

- Analyse von Inneren Antreibern und den eigenen Karriereankern: Was motiviert mich und treibt mich an?
- Erstellen eines Erwartungsprofils: Wer stellt alle Erwartungen an mich und wie gehe ich damit um?
- Analyse Energiespender: Was raubt mir Energie und was spendet mir Energie?

Gruppensession IV – Dienstag, 23.06. von 17.00 – 19.00 Uhr

- Besprechung der Selbstreflexion
- Reflexion der eigenen Wahrnehmung: Wozu führt meine Wahrnehmung? Wie erhalte ich für mich Handlungsfreiheit?
- Umgang mit Stress: Was stresst mich und wie kann ich damit umgehen?
- Achtsamkeitsübungen und -techniken
- Reflexion des Prozesses und Transfer in den Alltag

Transfer in den Alltag und Vertiefung in täglicher Praxis

- Individuelle Praxis aus der Gruppensession IV, z.B. Dankbarkeitstagebuch, Bodyscan, Meditation
- Erinnerungsmail nach den Sommerferien
- Optional: Austausch mit dem Seminarbuddy

Zu den Formaten:

Die Gruppensessions bestehen aus Impulsen, Plenumsphasen sowie Gruppenphasen in getrennten Online-Arbeitsräumen, so dass in Kleingruppenarbeit an den persönlichen Themen gearbeitet werden kann.

Die Vertiefungsaufgaben erfolgen nach individueller Zeitplanung zu den folgenden Gruppensessions. Sie erhalten die Arbeitsmaterialien per E-Mail zum Ausdrucken.

Das Einzelcoaching erfolgt nach Absprache mit Ihnen im Zeitraum Mai/Juni. Dieses erfolgt ebenso über Zoom. Sie erhalten im Anschluss ein Fotoprotokoll per E-Mail.

Zudem können Sie mich als Teilnehmer/in bei Rückfragen per E-Mail kontaktieren und erhalten somit auch zwischen den Terminen eine Begleitung.

Technische Voraussetzungen:

Die Gruppensessions werden über Zoom stattfinden. Sie benötigen daher einen Computer/Laptop mit Kamera/ Mikrofon. Tablets sind weniger geeignet. Für Zoom benötigen Sie keinen eigenen Account, Sie müssen sich lediglich bei der ersten Verwendung die App herunterladen. Sie erhalten vor jedem Termin einen Zugangslink.

Das Online-Begleitprogramm auf einen Blick:

- 4 Online-Gruppensessions am 12.5., 26.05., 09.06., 23.06 (dienstags); jeweils von 17.00 – 19.00 Uhr
- Workbook mit Selbstreflexionsaufgaben zwischen den Online-Sessions
- 1 Einzel - Coaching-session (60min) im Mai/ Juni (nach Vereinbarung)
- Begleitung per E-Mail

Ihre Investition:

bis 20.04.2020 - 229€ inkl. MwSt, dann 269€ inkl. MwSt.

optional: weitere Coachingsessions mit 15% Rabatt

**Sie haben Interesse? Dann melde dich jetzt bei mir unter kontakt@romymoeller.com.
Gern können wir auch bei einem Telefonat Ihre Fragen klären.**

Zudem finden Sie auf meiner Website unter www.romymoeller.com/downloads bereits Arbeitsmaterialien zur Selbstreflexion für Lehrkräfte. Schauen Sie da gern rein.