

"TOP: Lehrgesundheit"
Fachtagung des phv NW
in Kooperation mit der dbb akademie
am 1.3.2008 in Düsseldorf

"Ja mach nur einen Plan, sei ein großes Licht, mach noch einen Plan, geh'n tun sie beide nicht!"
(Bertolt Brecht, Dreigroschenoper)

Erst wenn ich weiß, wo ich überall gefordert und engagiert bin, kann ich mein Zeitmanagement in den Griff bekommen.

Mein persönlicher **Umsetzungsplan!**

Welche **Rollen** besetze ich?

GLÜCKSKOMPETENZ ist die Fähigkeit, allein und mit anderen Glückszustände zu schaffen, wahr zu nehmen und zu genießen!
(Artur Hornung)

Anspruch von außen: Alles gleichzeitig, sofort, schnell durchgeführt und in guter Qualität!

Wie entwickle ich **Glückskompetenz** in Beruf und Freizeit?

Workshop:
ZEITMANAGEMENT
im Spannungsfeld
zwischen schulischem und heimischem Arbeitsplatz

Dr. Artur Hornung
Management-Trainer, Freiburg

Wie funktioniert **Multitasking?**

Wie viel **ZEIT** kann ich wann, wofür und mit welchem Nutzen einsetzen?

Körper, Geist, Psyche und soziale Kontakte sollten in einer Balance stehen!

Was genau ist mein **Spannungsfeld?**
(Schule & Privatleben)

Wie setze ich mir Ziele und **Prioritäten?**

Was kann ich ändern, was muss ich akzeptieren?

Welche **Zeitdiebe** halten mich auf?