

## Gelassen bleiben trotz Stress – Effektive Stressbewältigung im Lehralltag mit Fokus Zeit- und Aufgabenmanagement

### Termin:

25./26. Mai 2020  
9 Uhr bis 17 Uhr

### Raum:

WS-A-301

### Referentin:

Dr. Peggy Fischer

### Veranstalter:

Zentrum zur Förderung der  
Hochschullehre  
Weidenauer Str. 118

### Zahl der Teilnehmer\*innen:

max. 12 TN

### Akademische Lehreinheiten:

16 AE

### Modul und Themenfeld:

I Basis / II Erweiterung  
Lehren und Lernen

### Kostenbeitrag

Für Lehrende der Universität Siegen fällt ein Materialkostenbeitrag in Höhe 10,-€ pro 8 AE an. Für Lehrende einer Mitgliedsuniversität des Netzwerks Hochschuldidaktik NRW fällt ein Betrag von 50 € je 8 AE an.

### Bemerkung

Dieser Workshop ist eingebettet in das Programm des Diversity Tages 2020 der Universität Siegen

### Inhalt

Wie ist es möglich, trotz zahlreicher Aufgaben und komplexer Anforderungen im Lehralltag dauerhaft belastbar, leistungsfähig und gesund zu bleiben? Einen wichtigen Beitrag zur Stressbewältigung leistet vor allem ein bewusster Umgang mit der verfügbaren Zeit durch eine geschickte Arbeitsorganisation und regelmäßige Entspannungsphasen. In diesem praxisorientierten Workshop identifizieren Sie individuelle Stressauslöser und Zeitdiebe, analysieren erlebte Arbeitstage und reflektieren Ihr persönliches Arbeitsverhalten. Sie erfahren, inwieweit Sie Ihre Aufgaben als Lehrende bereits effektiv planen, priorisieren und umsetzen, und diskutieren Ihre Erfahrungen in Bezug auf Semester-, Wochen- und Tagesgestaltung. Außerdem lernen Sie neben hilfreichen Tools und Techniken zur Selbstorganisation auch ausgleichende Methoden zur psychischen Entspannung kennen. Praxisnahe Übungen unterstützen Sie dabei, die vermittelten Inhalte und Impulse sofort in Ihren Lehralltag zu integrieren. Dabei folgen wir stets dem Motto: „Work smarter, not harder.“+ Filmanalyse

### Anmeldung

[hochschuldidaktik@zfh.uni-siegen.de](mailto:hochschuldidaktik@zfh.uni-siegen.de)