

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

Termin:

18./19. Mai 2021

Start: 9 Uhr Ende: 14 Uhr

zzgl. optionaler Lehrberatung

Termin n.V.

Raum:

online

Referentin:

Dr. Peggy Fischer

Veranstalter:

Zentrum zur Förderung der Hochschullehre

Weidenauer Str. 118

Zahl der Teilnehmer*innen:

max. 10 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.

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.“

Anmeldung

hochschuldidaktik@zfh.uni-siegen.de

Bemerkung

Dieser Workshop ist eingebettet in das Programm des Diversity Tages 2021 der Universität Siegen.

Workshopphasen und inhaltliche Schwerpunkte:

Vorbereitungsphase der Teilnehmenden auf das Online-Seminar

Online-Seminar, Tag 1 (18.05.2021)

1. Grundlagen des Stressmanagements anhand
des
transaktionalen Stressmodells nach Lazarus
2. Fokus: Stressbewältigung im Lehralltag
durch effektives Zeit und
Aufgabenmanagement
3. Arbeitsziele definieren und
Aufgaben/Termine planen

Online-Seminar, Tag 2 (19.05.2021)

4. Aufgaben effektiv umsetzen und Ergebnisse
kontrollieren
5. Stressfreie Zusammenarbeit fördern – Fokus:
virtuelle
Kommunikation und Kooperation im Team

Nachbereitungsphase der Teilnehmenden nach Seminarabschluss

Optional

besteht für jede*n Teilnehmer*in die Möglichkeit,
innerhalb von 3 Wochen nach Seminarabschluss eine
individuelle Beratung von 60 min in Anspruch zu
nehmen, um persönliche Fragen/Anliegen im Rahmen
des Kursthemas aufzugreifen bzw. zu vertiefen (z.B.
Fallberatung).

Diese 60-minütige Beratung umfasst:

1. Schilderung des Anliegens, Terminvereinbarung
per E-Mail und
Gesprächsvorbereitung (ca. 15 min)
2. Gespräch per Zoom oder Telefon (ca. 45 min)