

Lebensbalance für weniger Work-Privacy-Conflict – Lebensbereiche ins innere Gleichgewicht bringen

Offenes Modul arbeitsmedizinische Betreuung – B·A·D GmbH

Durch die vielen Anforderungen im Schulalltag und eigene hohe Ansprüche erleben viele Lehrkräfte, dass ihr Verhältnis zwischen Berufs- und Privatleben außer Balance geraten ist. Dies kann sich negativ auf die Gesundheit, das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit auswirken. Zahlreiche Situationen und Ereignisse im Verlauf des Lebens (z.B. Kinderbetreuung, Pflege von Angehörigen) können Lehrkräfte vor weitere Herausforderungen stellen. Ziel ist es daher, für alle wichtigen Lebensbereiche – „Leistung und Arbeit“, „Kontakte“, „Körper“ und „Sinn“ entsprechend Zeit zu verschaffen, aber auch diese Bereiche in Balance zu bringen und zu halten. Dabei stehen die einzelnen Lebensbereiche in Abhängigkeit zueinander.

Im Modul „Lebensbalance“ werden wesentliche Grundlagen zur Vereinbarkeit der Lebensbereiche anhand von Modellen vermittelt. Die Teilnehmenden werden eingeladen, ihre persönliche Balance zu reflektieren sowie Ansatzpunkte für eine stimmigere Vereinbarkeit der verschiedenen Lebensbereiche zu erarbeiten. Das Modul ermutigt die „Kunst des Balancierens“ zwischen den Lebensbereichen zu erlernen und entlastet von der Vorstellung, die perfekte Work-Life-Balance zu erlangen.

Inhalte des Moduls	<ul style="list-style-type: none"> • Vermittlung von Grundlagen zur Lebensbalance: Lebensbereiche, Meta-Balance, Einflussmöglichkeiten • Persönliche Standortbestimmung zur aktuellen Lebensbalance • Weiterentwicklung der persönlichen Lebensbalance und damit Verringerung des Work-Privacy-Conflicts • Ansätze für den Transfer der neuen Erkenntnisse in den Alltag
Ablauf	<p>Das Modul wird ganztägig für einzelne Lehrkräfte in den Räumlichkeiten der B·A·D Gesundheitszentren angeboten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vortrag • Angebote zur Selbstreflexion • Einzel- und Kleingruppenübungen • Diskussionen im Plenum
Zielgruppe	Lehrkräfte
Teilnehmendenzahl	Max. 12 Personen
Veranstaltungsort	B·A·D Gesundheitszentrum Alternativ: Umsetzung als Webinar
Vorkehrungen bezüglich der Pandemie	Die Mindestanforderungen an Seminarräume, Reinigung und Hygienemaßnahmen in den B·A·D Gesundheitszentren werden selbstverständlich erfüllt.

Stand 04.03.2021