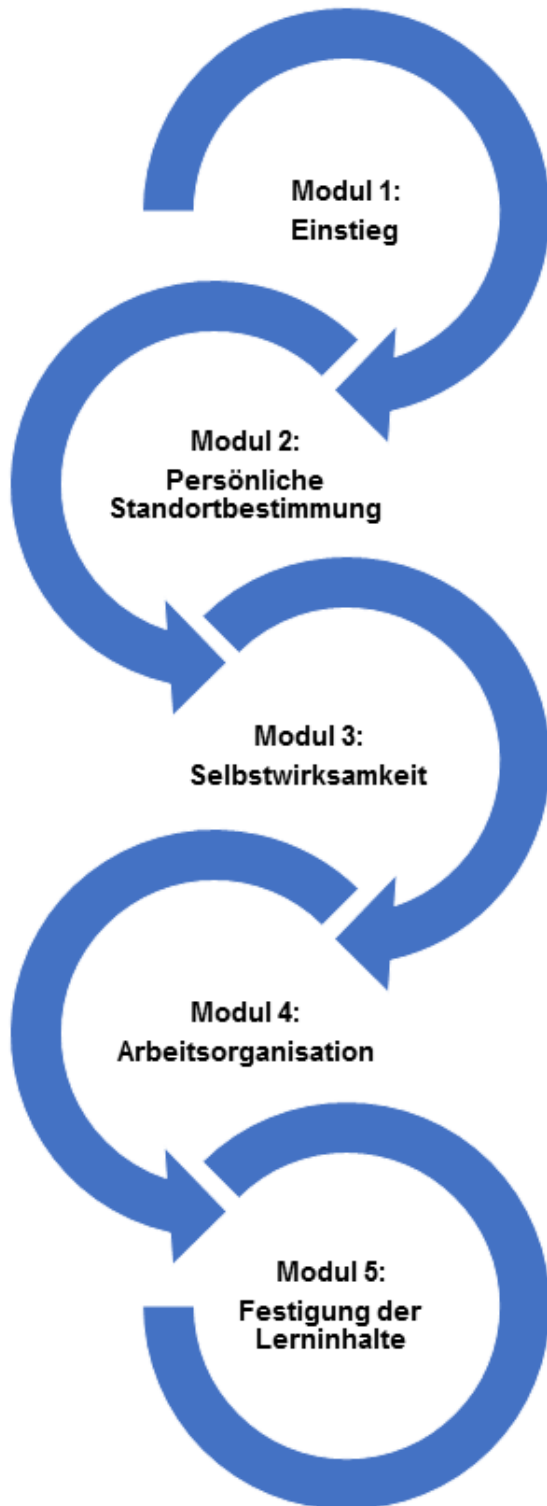


Inhaltverzeichnis T-Learning

«Selbstmanagement – Gesund bleiben im Lehrberuf»



Modul 1: Einstieg

- ✓ Herzlich Willkommen
- ✓ Tipps für die Lernarbeit mit T-Learning
- ✓ Thematischer Einstieg
- ✓ Was ist Stress?
- ✓ Selbsteinschätzung Entlastungs- und Schutzfaktoren

Modul 2: Persönliche Standortbestimmung

- ✓ Antreiber
- ✓ Analyse der Belastungen im Lehrberuf
- ✓ Fünf Säulen der Identität
- ✓ Kongruenz
- ✓ Akku-Methode

Modul 3: Selbstwirksamkeit

- ✓ Gedanken schaffen Wirklichkeit
- ✓ Ziele setzen
- ✓ Ergebnis- und Prozessziele
- ✓ Vom Wollen ins Tun kommen
- ✓ Resilienz
- ✓ Positive Psychologie
- ✓ Achtsamkeit
- ✓ Körperliches Wohlbefinden
- ✓ Persönliches Antistresskonzept

Modul 4: Arbeitsorganisation

- ✓ Zeitmanagement
- ✓ Nein sagen
- ✓ Längerfristige Planung
- ✓ Prioritäten setzen
- ✓ ALPEN-Methode

Modul 5: Festigung der Lerninhalte

- ✓ Lerninhalte «verankern»
- ✓ Entwicklungsquadrat
- ✓ Abschluss