

Coachingbrief

für

Lehrende, Kollegien und Schulleitungen

Nummer 7 März 2009

Wünschen Sie sich mehr Freizeit?

Ein Trick aus der Psychologie ist, sich das Ziel genau auszumalen. Also stellen Sie sich vor: Wie viel Freizeit möchten Sie in der Woche haben? In welchen Zeiten? Was möchten Sie konkret in der Freizeit machen? Mit jemandem gemeinsam? Wie lange? Wie oft? Wie werden Sie sich danach fühlen? Wenn Sie diese Fragen sogar schriftlich beantworten und z.B. in Ihren Kalender legen, werden Sie bald eine Veränderung feststellen. Das funktioniert so: Wenn Sie ein genaues Ziel vor Augen haben, sind Sie motiviert, Arbeiten zu komprimieren, überflüssige Telefonate abzukürzen und ungeliebte Arbeiten nicht mehr vor sich herzuschieben, sondern sofort zu erledigen. Auch im Internet werden Sie sich dann nicht mehr so häufig verzetteln, wenn Sie noch etwas Schönes vorhaben.

„Lebenskunst ist die Kunst des richtigen Weglassens.“

Coco Chanel, frz. Modeschöpferin 1883-1973

In eigener Sache:

Immer wieder werde ich gefragt, welche Schulinternen Lehrerfortbildungen ich anbiete. Darum möchte ich Ihnen heute meine Angebote, verbunden mit einem Sonderpreis für Frühbucher vorstellen: Für die Schulen, die bis zu den Osterferien eins meiner Fortbildungsangebote als Schilf für das nächste Schuljahr 2009/2010 buchen, kostet das Tagesseminar für das gesamte Kollegium nur 550 € anstatt 650 € (Preis exklusive Mehrwertsteuer und Materialkosten)!!! Sämtliche Fortbildungsangebote stimme ich auf die individuellen Bedürfnisse und Wünsche des Kollegiums ab. Die Seminare setzen sich aus kleinen Impulsreferaten, Workshops, spielerischer Auseinandersetzung mit dem Thema, moderiertem Austausch im Plenum und Interventionen zusammen, die nachhaltige Veränderungen ermöglichen. Folgende Fortbildungen biete ich an:

- **Zeit- und Selbstmanagement: Entlastung im Schulalltag zur Steigerung der Arbeitszufriedenheit und Lebensqualität**
- **Konstruktive Elterngesprächsführung: Konfliktklärend und lösungsorientiert**
- **Umgang mit schwierigen Schülern**
- **Teamentwicklung im Kollegium / Stärkung des Zusammenhalts**

Mensch sein
Mensch bleiben

Beratung – Coaching – Entlastungsstrategien
für Lehrkräfte, Kollegien und Schulleitungen

Stephanie Bartsch • Kamphof 9 • 49078 Osnabrück • Tel. 0541-4406121 • Handy 0162-1733239
www.stephaniebartsch.de