



# Kompetenzteams NRW

## Kreis Paderborn

Kompetenzteams NRW \* Schulamt für den Kreis Paderborn \* Postfach 1940 \* 33049 Paderborn

An die  
die Kolleginnen und Kollegen  
aller Schulformen in der Bezirksregierung Detmold

**Kompetenzteams NRW**  
Kreis Paderborn

**Dienstgebäude**  
Rathenaustraße 96

**Ansprechpartnerin**  
Alexandra Stadler, Co-Leitung

**Tel.:** 05251/308 4036  
paderborn@kt.nrw.de  
[www.kt.pb.nrw.de](http://www.kt.pb.nrw.de)

Paderborn, den 30.09.2019

### Fortbildungsangebot:

## (Achtsames) Zeit- und Selbstmanagement im Lehrerberuf – 2. Modul der Fortbildungsreihe zur Lehrgesundheit

Sehr geehrte Damen und Herren,  
liebe Kolleginnen und Kollegen,

Anknüpfend an die Frage, wie Stress entsteht und wie man ihn vermeiden kann, sollen die TN ihren (zeitlichen) Einsatz in den verschiedenen Lebensreichen überprüfen, systematisieren und neue Ideen für die Zukunft fixieren. In der Fortbildung werden aktuelle Erkenntnisse zum Thema Prokrastination und Zeitmanagement vorgestellt, konkrete Möglichkeiten der Stressreduktion erarbeitet und alltagspraktische Methoden erprobt. Dabei geht es nicht in erster Linie um einen möglichst effizienten, sondern vielmehr um einen achtsamen Umgang mit den persönlichen (Zeit-) Ressourcen.

Es werden konkrete Möglichkeiten im Umgang mit den vielfältigen Anforderungen des Lehrerberufs erarbeitet bzw. vorgestellt.

*Hinweis: Die Fortbildung ist das Aufbaumodul zum Thema „Lehrgesundheit“.*

\*\*\*\*\*

**Moderatorin:** Simone Rojahn  
**Termin:** 05.12.2019 von 09:00 bis 16:00 Uhr  
**Ort:** Gymnasium Schloß Neuhaus, Im Schloßpark, 33104 Paderborn  
**max. Teilnehmerzahl:** 15  
**Hinweis:** Die Fahrtkosten können nach Rücksprache mit der Schulleitung und auf Antrag an die Lehrerkonferenz aus dem Fortbildungsbudget der Schule erstattet werden.  
**Anmeldung:** Die Anmeldung von **max. 2 TeilnehmerInnen pro Schule** erfolgt **bis zum 28. November 2019** ausschließlich auf der Internetseite des Kompetenzteams Paderborn unter [www.kt.pb.nrw.de](http://www.kt.pb.nrw.de) oder unter dem Online-Link:  
<https://app-mb.lvr.de/KTeam/event/event.asp?P=event&ENr=287339&KNr=19>

Alexandra Stadler

Alexandra Stadler, Co-Leitung Kompetenzteam