

Selbstmanagement und Ressourcen- aktivierung im Berufsalltag

Susanne Schweri & Bernd Ruoff
Schulberatung Amt für Volksschule

Kurzvorstellung und Kursinhalt



Schule als «lernende Organisation», die....

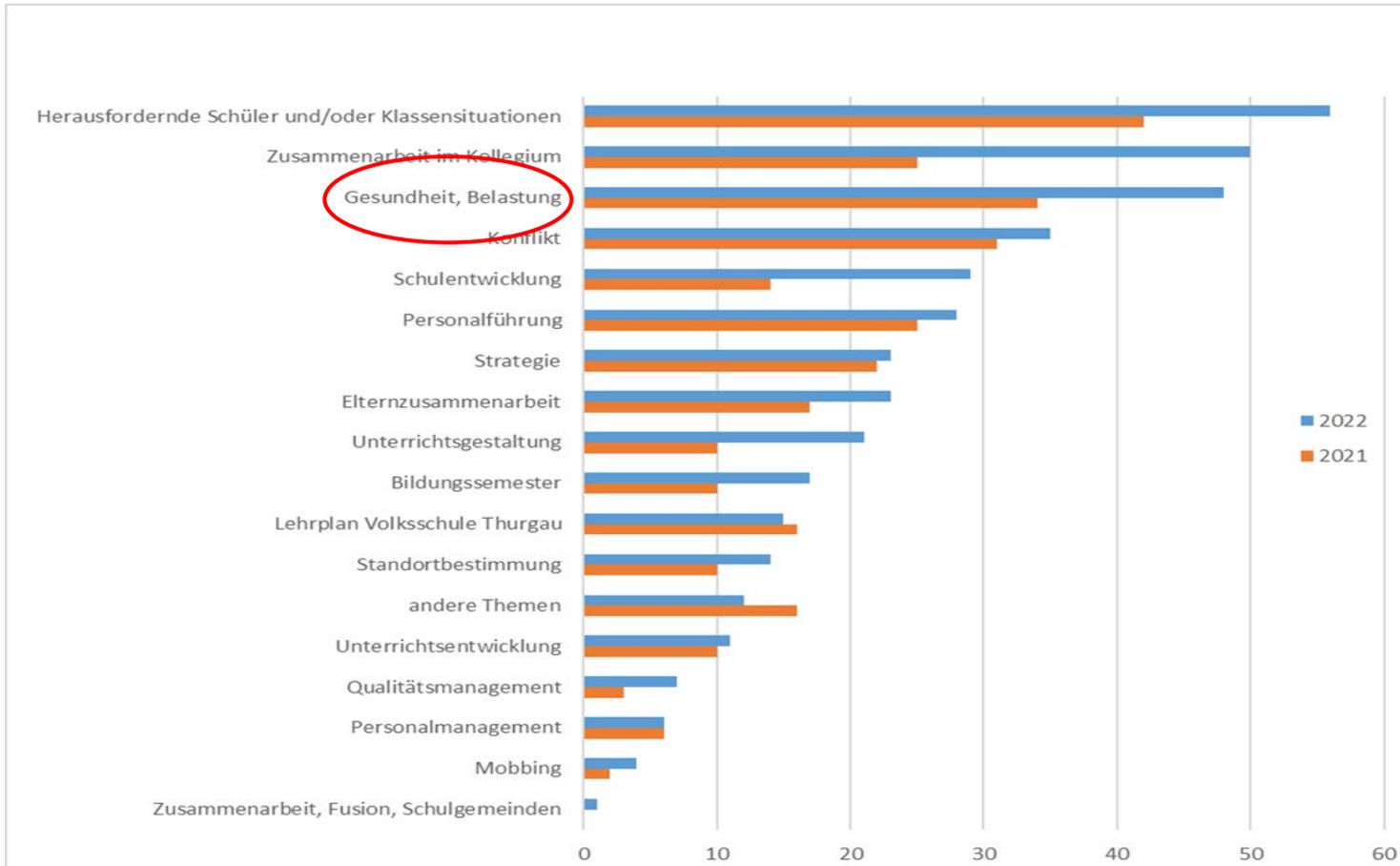
Entscheidungen gut ausbalancieren sollte, deren Konsequenzen gut abwägt, Tempo der Entwicklung austariert und Raum für individuelle Entwicklung schafft

Was heisst das?

- ▲ Entwicklung justieren
- ▲ Kompromisse eingehen
- ▲ Entwicklungstempo reduzieren/ sich in Geduld üben
- ▲ gelebte Zugehörigkeit im Team

- Ziele festlegen (wie verbessern wir uns von einer 4 auf 5?)
- Richtig organisieren (wer hat wo gute Fähigkeiten und Ressourcen?)
- Überblick behalten (Reminder im Outlook, Zeiten festlegen...)
- Pausen einlegen
- Hilfe/Unterstützung holen
- Belohnungen definieren (was uns Freude bereitet)

Aus der Schulberatung - Statistik



Gesundheitsthemen und Beratungsformate der Schulberatung

Einzelcoaching: Themen sind Selbstmanagement, Erschöpfung oder Krankheit, Wiedereingliederung, Präsentismus, Konflikte, ...

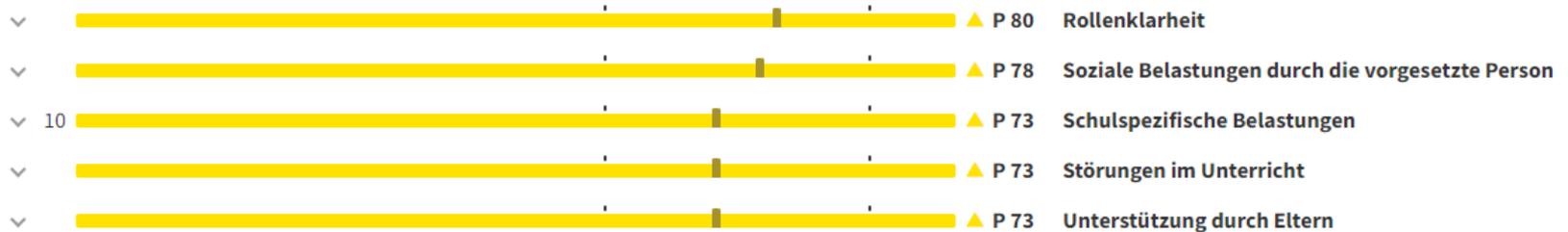
Teamsupervision: Gemeinsame Reflexion Arbeitsalltag > Zusammenarbeit, gegenseitige (soziale) Unterstützung, ...

Organisationsberatung: «Schule handelt» > Job-Stress-Analyse: Zeigt Belastungen und Ressourcensituation der Beschäftigten auf.

Ziel ist es immer auf Organisationsebene die Belastungen zu reduzieren und eigene Ressourcen zu aktivieren > Mindestens *Balance* herstellen.

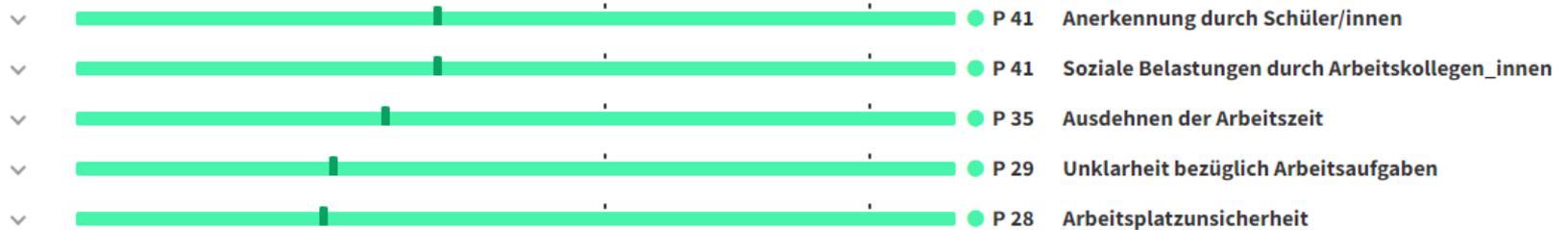
Beispielergebnisse Job-Stress-Analyse («Schule handelt») einer befragten Schule (Mitarbeitende) zeigt **Belastungen** & **Ressourcen**

Schlechtester Skalenwert



+ 32

[Alle Skalen anzeigen](#)



Bester Skalenwert

Selbstmanagement

Umgang mit den eigenen Ressourcen

Was benötigt es dazu?

- Gute zwischenmenschliche Beziehungen am Arbeitsplatz



- Kollegialität pflegen und verlässliche Beziehungen aufbauen
- Positive Beziehungsgestaltung (du bist okay, ich bin okay)
- Tragfähige Beziehungen schaffen

- «Nein» sagen können
- «Zone der Akzeptanz und Sensibilität» schaffen
- Anerkennung von Leistung
- Glaubwürdigkeit
- Vertrauen und Sicherheit
-



Ressourcenaktivierung

Sinnvolle Handlungsanweisungen bezüglich eines «wohl ausbalancierten» schulischen Handelns

Transfer in die Praxis

- Was nehme ich mit...
- Was möchte ich künftig anders machen...

Die Schulberatung unterstützt Sie....

- bei Anliegen aller Art
- vor Ort in einer Regionalstelle (FF, AW ,KL) oder bei Ihnen in der Schule

Kontaktaufnahme: Anfragen Telefonisch / per Mail

058 345 74 80 | info.sb@tg.ch