

# **Selbstmanagement und Ressourcen- aktivierung im Berufsalltag**

Susanne Schweri & Bernd Ruoff  
Schulberatung Amt für Volksschule

## Kurzvorstellung und Kursinhalt



---

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

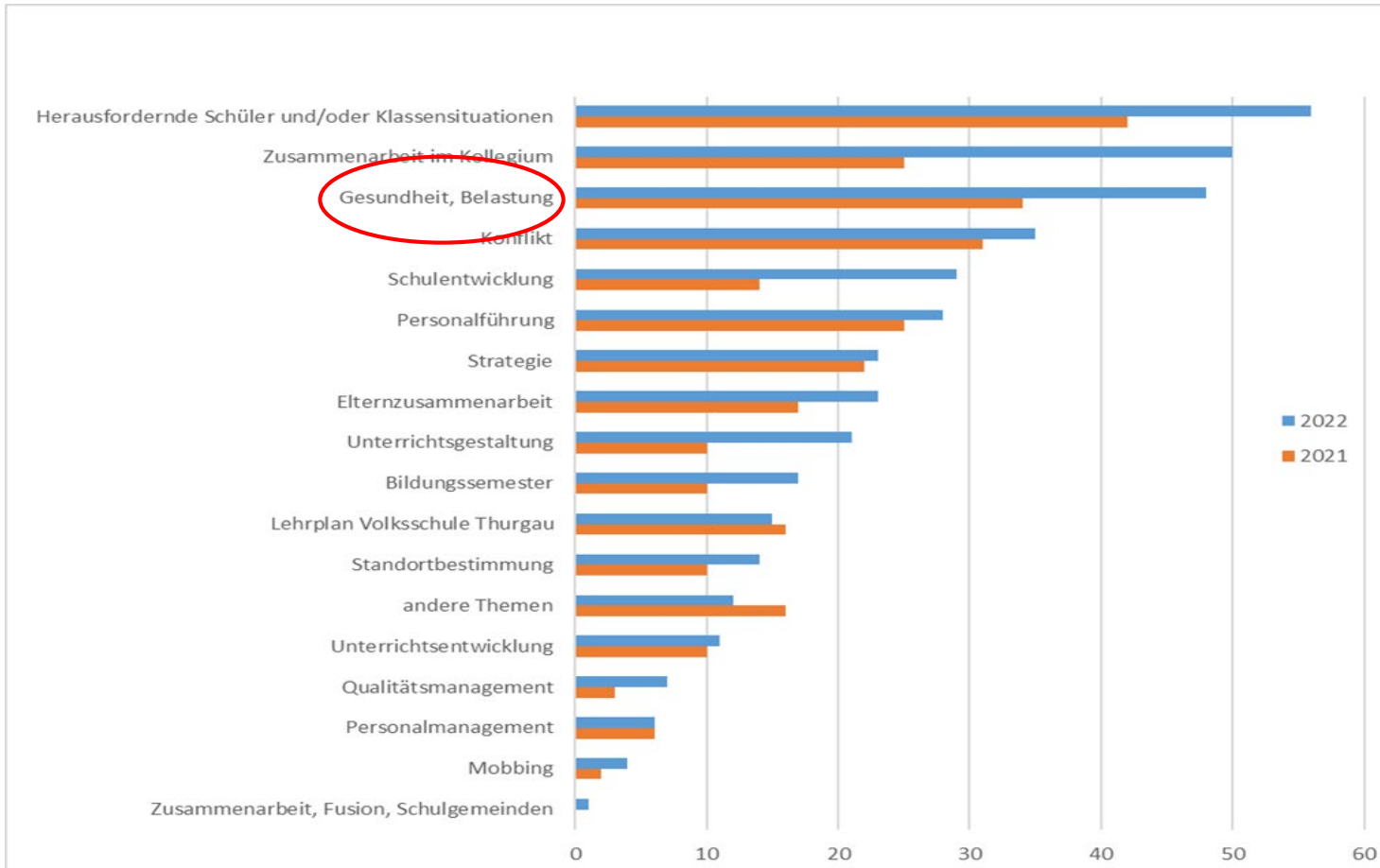
Entscheidungen gut ausbalancieren sollte, deren Konsequenzen gut abwägt, Tempo der Entwicklung austariert und Raum für individuelle Entwicklung schafft

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, ...

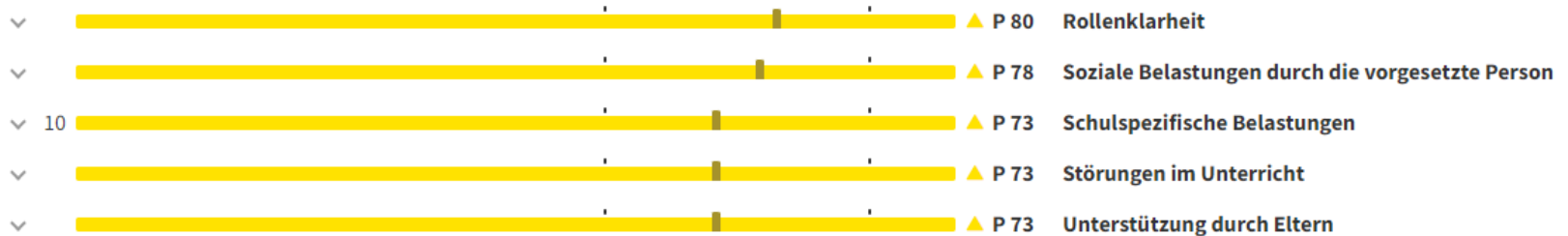
**Teamsupervision:** Gemeinsame Reflexion Arbeitsalltag > Zusammenarbeit, gegenseitige (soziale) Unterstützung, ...

**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.

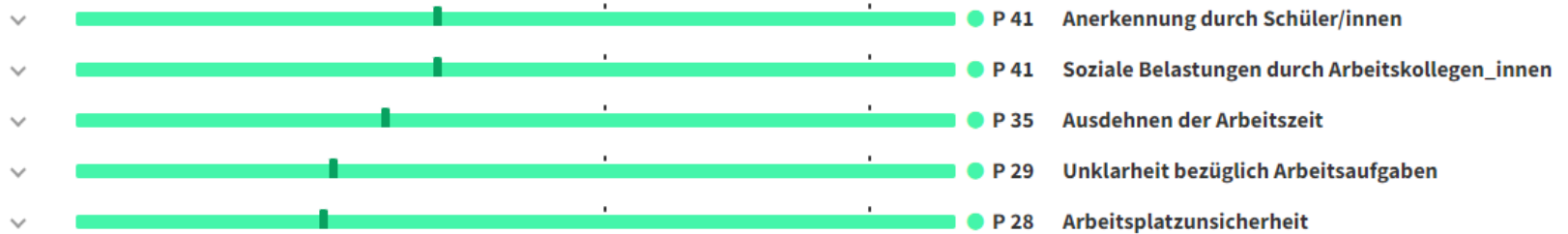
# Beispielergebnisse Job-Stress-Analyse («Schule handelt») einer befragten Schule (Mitarbeitende) zeigt **Belastungen** & **Ressourcen**

## 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](mailto:info.sb@tg.ch)