

Dagmar Rohnstock: Zeit- und Selbstmanagement für Lehrende, Berlin (Cornelsen Scriptor) 2007, 160 S., statt € 19,50 jetzt als Restauflage nur noch

€ 6,-



Klappentext:

Keine Zeit? Meine Zeit!

Dieses Buch widmet sich einem allgegenwärtigen Problem des Lehrertags: Zeitnot, Stress, subjektives Ungenügen.

Hier finden Lehrende Rat und Hilfe, wie sie trotz allseits gestiegener Anforderungen und Belastungen zu einem stimmigen Umgang mit ihrer Zeit und ihren Kräften gelangen.

Neben Instrumenten des Zeitmanagements sind dafür an der Realität orientierte Ansprüche, klare professionelle Abgrenzungen und individualisierte Wertungen bedeutsam, mit denen man sich vor Überforderung schützen und die Freude an der Arbeit erhalten kann.

Aus dem Inhalt:

- Trennlinien und Distanz zur Schularbeit finden
- Den Schulalltag rhythmisieren
- Aufgaben strukturieren – Freiräume für das Wesentliche behalten

- Reflexion: Störungen und Zeitprobleme identifizieren und ausräumen
- Kooperationsmöglichkeiten und Effektivitätshilfen

Die Autorin:

Dr. Dagmar Rohnstock ist Lehrerin, Mediatorin und Trainerin für Zeit- und Stressmanagement. Sie arbeitet als Mediationsbeauftragte der Schulstiftung der evangelischen Kirche Berlin-Brandenburg und als Trainerin bundesweit in der Lehrerfortbildung, aber auch für die Berliner Verwaltung und in der freien Wirtschaft.

Weitere Informationen finden Sie hier: www.zeit.lehrerstress.de