

Anti-Burnout, Reduktion der Arbeitsbelastung, Selbstschutz ... und mehr.

Beitrag von „E_T“ vom 7. März 2009 20:51

Hallo DO_IT,

halte, wenn möglich die 41 Stunden-Woche ein.

Sage z.B. das Wochenende ist frei - ohne wenn und aber, was liegen bleibt bleibt liegen - ist in der Firma auch so.

Frage dich, ob gewisse Dinge sein müssen, besser geht es zwar immer, aber wirtschaftlich und vom Schulministerium ist die 90% oder 80% Lösung gewollt. Nicht alles selber neu entwickeln, fertige Arbeitsblätter anderer gehen auch.

Jeden Tag Zeit für sich nehmen z.b ab 18 Uhr ist der Arbeitstag zu ende.

Ich glaube der Unterricht gewinnt, wenn Lehrer ausgeglichen sind und mit Spass am Unterrichten in die Klasse gehen - hierfür ist das eigene Wohlbefinden sehr wichtig.

Gruß

E_T