

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

Beitrag von „Meike.“ vom 24. März 2009 18:58

Das hier haben einige Jungkollegen/innen bei uns für sehr gut/hilfreich befunden:

<http://www.gew.de/Binaries/Binary38194/zeit.pdf>

Besonders hilfreich fanden sie die Selbstevaluation und die "wichtigsten Anti-Stress-Tipps".

Und in dem Zuge kann ich ja auch mal wieder diese Seite empfehlen: http://www.gew.de/Publikationen_Schule.html da findet sich so einiges, was verhindern kann, dass man anfängt, Räder neu zu erfinden (auch ein bekannter Zeit- und Energiedieb im Lehrerleben!).