

Self-Care im Lehrerberuf

Beitrag von „Jule13“ vom 12. Juni 2021 12:42

- Auf keinen Fall regelmäßig bis spät Abends arbeiten! Auch dann nicht, wenn man Kinder hat.
- Die eigenen Bedürfnisse berücksichtigen. Die sind auch wichtig.
- Hobbies pflegen
- regelmäßig Freunde treffen, die keine Lehrer sind
- ~~- dienstl. Achtsamkeitstraining als das sehen, was es ist: Der Wunsch Deines Arbeitgebers, Dich effektiver auszubeuten.~~