



Mittlere Berufsphase

6. bis 20. Berufsjahr

Zwischenhalt – angeleitete Auseinandersetzung mit der momentanen beruflichen Situation ([Modul-Nr. 920](#))

Ausgangslage Lehrpersonen in der mittleren Berufsphase (6. bis 20. Berufsjahr) stehen gefestigt im Beruf, sind erfahren und routiniert. Dies ermöglicht Freiräume für eine intensive Auseinandersetzung mit der beruflichen Situation und deren Perspektiven.

Ziele

- Sich mit aktuellen und künftigen Herausforderungen auseinandersetzen
- Perspektiven entwickeln und nächste Schritte planen

Inhalt

Im Zentrum stehen folgende Themen:

- Eigene Berufsbiografie erkunden
- Standortbestimmung zum eigenen Berufsalltag
- Meine Vision – mein persönliches Leitbild
- Vertiefung in einem persönlichen Coaching (zu einem späteren Zeitpunkt)

Das Modul richtet sich an Lehrpersonen, die sich mit ihrer Berufsbiografie befassen möchten, Interesse an einem Austausch mit Lehrpersonen in der ähnlichen Lebensphase haben und sich mit persönlichen Leitideen für die berufliche Tätigkeit auseinandersetzen möchten.

Das Schloss Wartegg bietet einen stimmungsvollen Rahmen, ermöglicht Freiraum, Begegnung und Ruhe für angeleitete Erkundungen von persönlichen Themen, im Austausch mit anderen Kursteilnehmenden.

Kursleitung Peter Falk, Beratungsdienst Schule
Michael Sieber, Beratungsdienst Schule

Ort Rorschacherberg, Schloss Wartegg
Coachinggespräch nach Absprache

Dauer 1 ½ Tage
Coachinggespräch: 1 ½ Stunden (zu einem späteren Zeitpunkt)

Daten Mo/Di, 30. September/1. Oktober
Mo, 30. September: Eintreffen um 9.00 Uhr, Di, 1. Oktober: Abschluss um 13.00 Uhr

Anmeldung Die Anmeldung muss bis am Freitag, **28. Juni 2024**, über das Anmeldeformular Berufsphasenmodule erfolgen (am Schluss des Weiterbildungsprogramms – siehe auch [wbs.sg.ch](https://www.wbs.sg.ch)). Sie muss von der Schulleitung visiert werden. Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung (Übernachtung im Einzelzimmer, inkl. Vollpension und Tagespauschale) von ca. Fr. 335.– werden den Teilnehmenden vom Seminarhotel direkt belastet.

Selbstmanagement mit dem Zürcher Ressourcen Modell ZRM® – Grundkurs (Modul-Nr. 921)

Ausgangslage Wohin wollen Sie sich entwickeln? Was tut Ihnen langfristig gut? Wie erreichen Sie Ihre Ziele? Welche Ressourcen brauchen Sie? Wie bauen Sie diese auf?

Das Zürcher Ressourcen Modell ZRM® gibt praktische Antworten auf diese Fragen. Dieses Selbstmanagement-Training wurde von Maja Storch und Frank Krause für die Universität Zürich entwickelt. Es beruht auf den neuesten neurowissenschaftlichen Erkenntnissen zum menschlichen Lernen und Handeln. Erfolgreich angewandt wird es heute im Wirtschafts-, Gesundheits- und Sozialbereich wie auch im Spitzensport. Die Trainingsmethode bezieht kognitive, emotionale und physiologische Aspekte in den Entwicklungsprozess mit ein. Mithilfe des Zürcher Ressourcen Modelles lernen Sie, Ihre Ressourcen auch in herausfordernden Situationen zuverlässig abzurufen und einzusetzen. Zudem gewinnen Sie mehr Klarheit über Ihre Ziele und wissen, wie Sie diese realisieren können.

Ziele	Die Teilnehmenden <ul style="list-style-type: none">– gehen ressourcenorientiert mit sich selbst und mit anderen um.– erkennen unbewusste und bewusste Bedürfnisse in der momentanen Lebenslage.– entwickeln Haltungsziele und formulieren diese wirksam.– entdecken eigene Ressourcen, wertschätzen und nutzen diese systematisch.– wenden lustvolle Methoden zur Selbststeuerung an.– erweitern das Handlungsrepertoire.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">– Bedeutung unbewusster Aspekte für unser Handeln– Unterscheidung zwischen Haltungs- und Verhaltenszielen– Kernkriterien von handlungswirksamen Zielen– Aufbau eines Ressourcenpools unter Einbezug kognitiver, emotionaler und physiologischer Elemente– Planung des Ressourceneinsatzes
Arbeitsweise	<ul style="list-style-type: none">– Wissenschaftsbasierte Inputs– Selbstreflexives Arbeiten– Verschiedene neue Arbeitsverfahren in Kleingruppen und im Plenum– Einbezug des eigenen Körpers– Individuelle Planung des Transfers in den Alltag– Austausch und gegenseitige Unterstützung in Kleingruppen
Zielgruppe	Der Grundkurs eignet sich für Lehrpersonen aller Stufen, Schulleitende sowie für Führungskräfte und Mitarbeitende in der öffentlichen Verwaltung. Auch weitere Interessierte ausserhalb dieser Berufsphase sind willkommen.
Kursleitung	Sandra Zehnder, Dozentin PHSG

Ort	Rorschach, PHSG
Dauer	2 Tage und ½ Tag Follow-up
Daten	Mi/Do, 2./3. Oktober jeweils 8.30 – 17.00 Uhr Mi, 13. November, 13.30 – 17.00 Uhr

Anmeldung Die Anmeldung muss bis am Freitag, **16. August 2024**, über das Anmeldeformular Berufsphasenmodule erfolgen (am Schluss des Weiterbildungsprogramms – siehe auch [wbs.sg.ch](https://www.wbs.sg.ch)). Sie muss von der Schulleitung visiert werden.