

(Free pdf) Stressmanagement fr Lehrerinnen und Lehrer: Ein Trainingsbuch mit Kopiervorlagen (Pdagogik)

Stressmanagement fr Lehrerinnen und Lehrer: Ein Trainingsbuch mit Kopiervorlagen (Pdagogik)

Von Beltz

*Download PDF | ePub | DOC | audiobook | ebooks



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation - Verkaufsrang: #1167098 in BcherVerffentlicht am: 2008-08-11 Abmessungen: 9.69 x .59b x 6.57l, Einband: Taschenbuch 173 Seiten | File size: 16.Mb

Von Beltz : Stressmanagement fr Lehrerinnen und Lehrer: Ein Trainingsbuch mit Kopiervorlagen (Pdagogik) before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Stressmanagement fr Lehrerinnen und Lehrer: Ein Trainingsbuch mit Kopiervorlagen (Pdagogik):

Kundenrezensionen Hilfreichste Kundenrezensionen 10 von 10 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Hier kennt sich jemand wirklich aus mit... Von A. Mller... den typischen Problemen eines engagierten und motivierten Lehrers. Beim Lesen dachte ich permanent: Oh man, das mache ich ja genauso (falsch) und fand mich einfach wieder.

Zuallerst fhlte ich mich nicht alleine und verstanden, konnte dann jedoch die Ratschge nutzen. Vielfltige Denkanste helfen einem schrittweise auf dem Weg, per Selbststudium seinen Stress zu reduzieren. Natrlich ersetzt das Buch keine Therapie oder Supervision, ist doch ein toller Ratgeber, der einen zum Umdenken und Handeln bringt, wenn man "einfach nicht mehr kann"! 5 Sterne fr dieses Werk!

Pressestimmen"Beim Erkennen der persnlichen Stressfaktoren helfen auch die Kopiervorlagen mit Checklisten und Fragebogen, die das Buch abrunden. Mit seinem stndigen Bezug zur Lebens- und Arbeitswelt des Lesers ist es nicht einfach Informationsquelle, sondern Spiegel und Ratgeber fr die Bearbeitung und den Abbau individueller Stressfaktoren."Grundschulmagazin"Die berufstypischen Belastungen von LehrerInnen werden in vorzglichlicher Weise klar und deutlich thematisiert, die Handlungsvorschlge sind erfolgreich erprobt worden."Neue deutsche SchuleKurzbeschreibungBurn-out und Frhpensionierungen zeigen gerade bei Lehrkrften an, dass die Grenzen physischer und psychischer Belastbarkeit durch den Arbeitsplatz Schule hufig erreicht oder berschritten werden. Das Trainingsbuch beschreibt die unterschiedlichen Stressursachen und gibt in Form von Bausteinen erprobte Hilfen zur Stressreduktion.Wie kann sich der Lehrer, die Lehrerin gegen unvermeidbare Belastungen besser wappnen und dort, wo es sinnvoll ist, Belastungen reduzieren? Mehrere Kapitel zeigen, wie Lehrerinnen und Lehrer sich und ihr auerschulisches Umfeld so organisieren knnen, dass weder Beruf noch Privatleben zu kurz kommen und trotz hoher Belastung ein Maximum an Lebensfreude, Effizienz und Freude am Beruf erhalten bleibt.Das Trainingsbuch eignet sich sowohl zum Selbststudium als auch zur Bearbeitung in Gruppen. Kopiervorlagen und Arbeitsbltter untersttzen das Trainingsprogramm, das in Kollegien, in der Lehrerfortbildung und in der Ausbildung eingesetzt werden kann.ber den Autor und weitere MitwirkendeProf. Dr. Rudolf Kretschmann, ist Hochschullehrer im Fachbereich Bildungs- und Erziehungswissenschaften an der Universitt Bremen. Das Arbeitsgebiet lautet: "Pdagogik bei Lern- und Entwicklungsstrungen".