



Kräftemanagement für Männer

Mit neuer Energie im Spannungsfeld Beruf – Privatleben

Ziele

Auseinandersetzung mit Ursachen und Folgen von Erschöpfung.
Umgang mit den eigenen Kräften überdenken: neue Prioritäten setzen.
Erlernen von wirksamen, männerspezifischen Erholungsstrategien.

Inhalte

Die Arbeitswelt wandelt sich - und auch die Männerrolle! Dadurch steigen die Erwartungen an alle Männer im Beruf wie auch im Privatleben.

Die Herausforderung für Männer besteht heute vor allem darin, die Gesamtbelastung ernst zu nehmen und eine persönliche Kultur der Erholung zu entwickeln.

Regelmässige Auszeiten und die Balance zwischen Schule, Zuhause und Eigenwelt sind die Grundlagen zur Erhaltung der Gesundheit und damit auch für die Präsenz und Leistungsfähigkeit im Beruf.

Arbeitsweise

- Impulse der männer- und lehrerspezifischen Forschung.
- Alltagsanalyse mit dem Modell «Arbeitswelt-Familienwelt-Eigenwelt»
- Erfahrungsaustausch
- Einfache Übungen und Selbsttests
- Evaluation der Umsetzung im Alltag nach zwei Monaten