

The logo consists of the letters 'PH' in a large, black, sans-serif font inside a white circle. To the right of this circle is a smaller green circle containing the letters 'SG' in white, sans-serif font.

PH SG



# Persönlichkeit und Selbstmanagement

CURSOintensiv und weitere Angebote

# Persönlichkeit und Selbstmanagement

Schenken Sie sich Zeit! Der Abstand zum gewohnten Berufsalltag und eine professionelle Begleitung durch erfahrene Kursleitungen ermöglichen Ihnen neue An- und Einsichten Ihrer beruflichen und persönlichen Situation. Sie kehren frisch und angeregt in den Unterricht zurück.

## CURSOintensiv

Das Vollzeit-Angebot bietet als Herbstkurs die Möglichkeit, sich über eine längere Zeit innerhalb der gleichen Gruppe auf vielfältige Fragestellungen zu Selbstmanagement, Persönlichkeit (Teil A) und dem eigenen Unterricht (Teil B) einzulassen. Das Gesamtpaket bietet eine sorgfältige Vertiefung und Reflexion der Inhalte und ermöglicht einen selbstgestalteten Transfer in die eigene Unterrichtspraxis.

### Ziele

#### Teil A

Die Teilnehmenden

- reflektieren ihre berufliche Situation aus der Distanz und ziehen daraus Schlüsse für die weitere Berufstätigkeit
- setzen sich mit Aspekten ihrer Persönlichkeit auseinander und nutzen diese Erkenntnisse
- erweitern ihre Fach- und Methodenkompetenzen
- erhöhen die Berufszufriedenheit und verbessern ihr Selbstmanagement.
- setzen sich mit den neusten pädagogischen und neurobiologischen Erkenntnissen auseinander
- planen und realisieren ein eigenes Vorhaben innerhalb des Themenbereichs «Persönlichkeit – Selbstmanagement».
- tauschen sich intensiv mit anderen Lehrpersonen (eigene und fremde Stufen) aus.

#### Teil B

Die Teilnehmenden nutzen Lernerträge aus dem Teil «Selbstmanagement» und sichern den Transfer in die eigene Unterrichtstätigkeit mittels Planung und Umsetzung eines grösseren individuellen Projekts.

## Inhalt und Aufbau

Kursjahr		Kursjahr + 1
1. Quartal	3. Quartal + 4. Quartal	
<b>Vorbereitung</b>	<b>Kurszeit</b>	<b>Nachbearbeitung</b>
> 1 Nachmittag (Mittwoch) > 3 Tage (Frühlingsferien)	> Teil A <b>Persönlichkeit, Selbstmanagement</b> 6 Wochen	> Teil B (optional) <b>Transfer in den Unterricht</b> 4 Wochen
		> 2 Nachmittage Austausch und Vertiefung > Nachfolgetreffen > Refresher (nach Absprache)

## Zielgruppe

CURSOintensiv richtet sich an Lehrpersonen aller Stufen aus den Kantonen SG, TG, GR, GL, AR, AI, SH und dem Fürstentum Liechtenstein, die ihren Bildungsurlaub resp. ihr Bildungssemester/-quartal oder ihre Intensivweiterbildung planen.

## Informationsveranstaltungen

Es finden regelmässig Informationsveranstaltungen in verschiedenen Kantonen statt. Lernen Sie die Kursleitenden persönlich kennen und stellen Sie Ihre Fragen.

## Informationen und Anmeldung

[www.phsg.ch/cursointensiv](http://www.phsg.ch/cursointensiv)

## Weitere Angebote

Gerne begleiten wir Sie im Bereich im Bereich «Persönlichkeit und Selbstmanagement» auch während kürzerer Sequenzen mit vielfältigen Angeboten:

- **Gemeinsamer Start ins Bildungssemester:** Wichtige Impulse zu den Themen Selbstmanagement, Resilienz und Kommunikation
- **Standortbestimmung:** Fachpersonen zeigen an einem halben Tag mögliche Formen der Ausgestaltung eines Bildungsurlaubes auf.
- **Summer School**
- **Angebote für Lehrpersonen**
- **Angebote für Schulleitungen**
- **Beratung**

## Informationen und Anmeldung

[www.phsg.ch/selbstmanagement](http://www.phsg.ch/selbstmanagement)



**Pädagogische Hochschule St.Gallen**

Institut Weiterbildung & Beratung

CH-9400 Rorschach

Telefon +41 71 858 71 50, [selbstmanagement@phsg.ch](mailto:selbstmanagement@phsg.ch)

[www.phsg.ch/selbstmanagement](http://www.phsg.ch/selbstmanagement)