

[Read free] Burnout-Falle Lehrerberuf: Infos, Tests und Strategien zum Vorbeugen, Erkennen, Bewltigen. Ratgeber fr Lehrer als E-Book

Burnout-Falle Lehrerberuf: Infos, Tests und Strategien zum Vorbeugen, Erkennen, Bewltigen. Ratgeber fr Lehrer als E-Book

Von Micaela Peter, Ulrike Peter

*Download PDF | ePub | DOC | audiobook | ebooks



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #311532 in eBooksVerffentlicht am: 2014-08-25Erscheinungsdatum: 2014-08-25File Name: B00NNWQYVQ | File size: 39.Mb

Von Micaela Peter, Ulrike Peter : Burnout-Falle Lehrerberuf: Infos, Tests und Strategien zum Vorbeugen, Erkennen, Bewltigen. Ratgeber fr Lehrer als E-Book before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Burnout-Falle Lehrerberuf: Infos, Tests und Strategien zum Vorbeugen, Erkennen, Bewltigen. Ratgeber fr Lehrer als E-Book:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen5 von 5 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Das Buch macht Lust aufs Ausprobieren...Von Frank HamburgMan sollte sich vom Titel nicht irritieren lassen, denn das

Buch ist für alle Berufe geeignet, nicht nur für den Lehrerberuf. Neben dem Kapitel Diagnostik hat mir das Kapitel Übungen, Methoden und Strategien sehr gut gefallen. Es gibt hilfreiche und praktische Tipps und Tricks, die Lust machen sie sofort auszuprobieren und anzuwenden. Neben der Theorie über Burnout kommt die Praxis nicht zu kurz und somit eine hilfreiche Lektüre zum Vorbeugen, Erkennen und Bewältigen. 3 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. wirklich sehr lesenswert Von Christina fand das Buch wirklich toll, da es eine informative und knackige Einführung in die Themenfelder gibt und dann aber primär viele praktische Tipps, viele Übungen und keine furchtbar langen Texte. Also ich fand es super. 5 von 6 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Gut und Praxisnah Von Anke Hat mir sehr gut gefallen, bin jetzt nicht furchtbar gefährdet, fand es aber trotzdem interessant zur Prävention. Die Übungen sind gut in den Alltagsablauf zu integrieren und man wird auf viele Dinge aufmerksam gemacht die man vorher nicht beachtet hat. Die Theorie ist nicht erschlagend aber hinreichend und das Buch ist gut verständlich und schnell zu lesen. Der Bezug zum Lehrerberuf ist jetzt nicht allgegenwärtig, aber es wird darauf eingegangen. Für mich hat sich der Kauf gelohnt und ich nehme was mit.

Kurzbeschreibung Es ist längst kein Geheimnis mehr, dass gerade der fordernde Lehrerberuf so manchen Pädagogen gestresst und "ausgebrannt" zurücklässt. Doch was tun? Mit dieser Praxishilfe speziell für den "Risikoerberuf Lehrer" erscheint erstmals ein persönliches Arbeitsbuch jenseits allgemeiner Ratgeber, mit dem gefährdete oder bereits von Erschöpfung und Depression betroffene Lehrer aktiv werden können. Von Experten aus der therapeutischen Praxis konzipiert, erhalten Rat- und Hilfesuchende hier umfassende Hintergrundinformationen zu den Ursachen, Risikofaktoren und Symptomen eines Burnouts. Checklisten und Fragebögen leiten zur Selbstreflexion und Diagnostik an - und legen den Grundstein für die praxiserprobten Übungen und Bewältigungsstrategien, die in Sachen Stress- und Zeitmanagement Hilfe zur Selbsthilfe bieten. Ob präventiv oder therapiebegleitend eingesetzt: Dieses Handbuch liefert Lehrern konkrete Hilfe fernab bloßer Entspannungstipps! Kurzbeschreibung Es ist längst kein Geheimnis mehr, dass gerade der fordernde Lehrerberuf so manchen Pädagogen gestresst und "ausgebrannt" zurücklässt. Doch was tun? Mit dieser Praxishilfe speziell für den "Risikoerberuf Lehrer" erscheint erstmals ein persönliches Arbeitsbuch jenseits allgemeiner Ratgeber, mit dem gefährdete oder bereits von Erschöpfung und Depression betroffene Lehrer aktiv werden können. Von Experten aus der therapeutischen Praxis konzipiert, erhalten Rat- und Hilfesuchende hier umfassende Hintergrundinformationen zu den Ursachen, Risikofaktoren und Symptomen eines Burnouts. Checklisten und Fragebögen leiten zur Selbstreflexion und Diagnostik an - und legen den Grundstein für die praxiserprobten Übungen und Bewältigungsstrategien, die in Sachen Stress- und Zeitmanagement Hilfe zur Selbsthilfe bieten. Ob präventiv oder therapiebegleitend eingesetzt: Dieses Handbuch liefert Lehrern konkrete Hilfe fernab bloßer Entspannungstipps! über den Autor und weitere Mitwirkende Micaela Peter studierte Psychologie in Hamburg und absolvierte diverse psychotherapeutische Aus-, Fort- und Weiterbildungen. Seit 2000 ist sie in ihrer eigenen Praxis in Hamburg tätig. Zu ihren Arbeitsschwerpunkten gehören das Coaching und die Behandlung von Burnout bei Lehrern sowie Burnout-Präventionsschulungen für Führungskräfte großer Unternehmen, die in mehrtägigen Seminaren, Trainings und Workshops gegeben werden. Ein weiterer Schwerpunkt ist die Arbeit mit Paaren und Familien. Ulrike Peter studierte Psychologie an der Universität Hamburg. Im Rahmen ihrer Anstellung bei einem großen verhaltenstherapeutischen Versorgungszentrum ist sie unter anderem für die Entwicklung, Durchführung und Überprüfung neuer Burnout-Therapiekonzepte zuständig. Des Weiteren ist sie zertifizierte Trainerin für Stressbewältigungs- und Burnout-Präventionsseminare.