



PH SG



Persönlichkeits-  
entwicklung und  
Selbstmanagement

CAS Selbstmanagement (CURSOintensiv) und  
weitere Angebote

# Persönlichkeitsentwicklung und Selbstmanagement

Werden Sie sich Ihrer Ressourcen bewusst, um den Veränderungen in Schule und Unterricht mit Kraft und Offenheit begegnen zu können. Unsere Weiterbildungsangebote unterstützen Sie dabei. Sie erlangen neue Sichtweisen auf herausfordernde berufliche Situationen und erhöhen Ihre Resilienz. Sie gewinnen zudem neue Erkenntnisse in Bezug auf sich selbst und entwickeln sich in Ihrer Rolle als Lehrperson weiter.

## CAS Selbstmanagement (CURSOintensiv)

Sammeln sie neue Kräfte und Impulse für Ihren anspruchsvollen Beruf! Unsere Intensivweiterbildung während dem Bildungssemester oder Weiterbildungsurlaub bietet Ihnen die Möglichkeit, innezuhalten und sich mit persönlichen und unterrichtsbezogenen Fragen auseinanderzusetzen. Durch die modulare Lehrgangsstruktur können Sie individuelle Schwerpunkte setzen. Sie kehren gestärkt und angeregt in Ihren Schulalltag zurück.

### Ziele

#### Modul 1: Selbstmanagement als Lehrperson

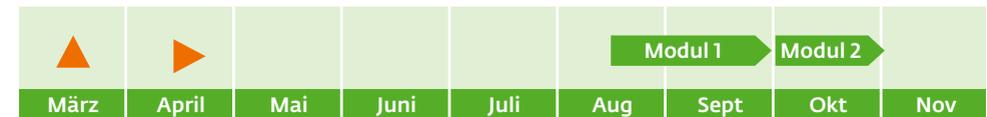
- Sie kennen Modelle und Methoden des Selbstmanagements und können diese im Berufsalltag anwenden.
- Sie erhöhen Ihre Bewusstheit für eigene und fremde Denk-, Fühl- und Verhaltensmuster und erweitern Ihre Wahrnehmungsfähigkeit.
- Sie können Ihr Leben durch die Auseinandersetzung mit sich und Ihrem Umfeld erfüllter, ressourcenorientierter und ausbalancierter gestalten.
- Sie realisieren persönliche Ziele bzw. Vorhaben und können die daraus gewonnenen Ressourcen in den Berufsalltag übertragen.

#### Modul 2 (optional): Selbstmanagement im schulischen Kontext

- Sie handeln auch in herausfordernden beruflichen Situationen aufgaben- und kontextbezogen und können Ihr Handeln begründen.
- Sie reflektieren Ihre Einstellungen und Ihr Verhalten, um Ihre Präsenz zu erhöhen und neue Möglichkeiten der professionellen Beziehungsgestaltung zu entwickeln.
- Sie realisieren persönliche Ziele bzw. Vorhaben und können die daraus gewonnenen Ressourcen in den Berufsalltag übertragen.

Sie schliessen die Weiterbildung mit dem CAS Selbstmanagement (10 bzw. 15 ECTS-Punkte) ab.

## Inhalt und Aufbau



- ▲ Kick-Off
- ▶ Vorbereitungsstage (3 Tage Hotel; extern)
- M1 Modul 1: 6 Wochen / 21 Kurstage (jeweils Montag bis Donnerstagmittag)
- M2 Modul 2: 4 Wochen / 14 Kurstage (jeweils Montag bis Donnerstagmittag)

3 halbtägige Refresher im Folgejahr

### Informationsveranstaltungen

Es finden regelmässig Informationsveranstaltungen in verschiedenen Kantonen sowie online 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

- **Start ins Bildungssemester:** Das Teilzeitbegleitprogramm für Ihr Bildungssemester. Nutzen Sie die Auszeit für Ihre persönliche Entwicklung.
- **Kurzurse:** In unseren Ein- und Zweitageskursen bieten wir Ihnen einen Einblick in ausgesuchte Themen der Persönlichkeitsentwicklung wie Standortbestimmung Bildungsurlaub, Perfektionismus, Neurobiologie.
- **Peer Coaching:** Schliessen Sie sich mit anderen Absolvent:innen zusammen, um gemeinsam Wissen zu vertiefen.
- **Einzelberatung:** Im 1:1-Setting erweitern Sie Ihr Repertoire, um im Berufsalltag kompetent zu agieren.
- **Schulinterne Weiterbildung:** Wir führen in Ihrer Institution Weiterbildungen durch. Dafür bieten wir Abrufrkurse und massgeschneiderte Angebote.

## Informationen und Anmeldung

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



**Pädagogische Hochschule St.Gallen**

Zentrum Weiterbildung

CH-9400 Rorschach

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

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