



## Raus aus der emotionalen Teilzeitfalle - Teil 1

---

Seminar-Nr.            **2025 B228 EK**

Termin                **06.05.2025**

Uhrzeiten            **Beginn 09:00 Uhr | Ende 14:00 Uhr**

Partnerorganisation   ***lehrer nrw e. V.***

Plattform            **Zoom**

Dozentin             **Tanja Schmitz-Remberg**  
Fortbildung, Moderation, Coaching

Zielgruppe:            Das Seminar richtet sich an alle in Schule Tätigen, die bereits in Teilzeit beschäftigt sind oder dies planen.

Als Follow-Up zu diesem Online-Seminar findet am

Montag, 19.05.2025 von 11:00 bis 13:00 Uhr ein online-Austausch (via Zoom) mit der Dozentin statt, in dem die Nachhaltigkeit des Erlernten im Alltag überprüft werden kann.

## Kompetenzorientierte Lernziele

---

Die Teilnehmenden:

- kennen ihre Antreiber und eigenen Erwartungen,
- aktivieren ihre Ressourcen,
- stärken ihre Fähigkeit, um Unterstützung zu bitten.

### Methoden

Die Seminarinhalte werden anschaulich durch Vorträge, Präsentationen, Gruppenarbeiten, konkrete Fallbeispiele und Diskussionen sowie durch Feedbackrunden und Simulationen vermittelt. Dabei kommen bewährte Präsentations- und Lernmedien zum Einsatz.

### Online-Evaluation

Am letzten Seminartag erhalten Sie eine E-Mail von der dbb akademie. Bitte bewerten Sie die Veranstaltung über den Online-Fragebogen. Ihre Rückmeldung hilft *lehrer nrw e. V.* und der dbb akademie die hohe Qualität der Schulungen dauerhaft zu gewährleisten. Die Bewertung kann (auch anonym) mit Smartphone, Tablet oder PC durchgeführt werden

### Mögliche Pausenzeiten

10:30 - 10:45 Uhr	Kaffeepause
12:30 - 14:00 Uhr	Mittagspause
15:00 - 15:15 Uhr	Kaffeepause

Die dbb akademie behält sich das Recht des Dozentenaustausches, Terminverschiebungen sowie Aktualisierung der Inhalte vor.

# Inhalte

---

## Dienstag, 6. Mai 2025

09:00 bis 13:30 Uhr **Raus aus der emotionalen Teilzeitfalle**

Inkl. Pausen

Solange die eigenen Kinder noch klein sind, entscheiden sich viele Mütter, und manchmal auch Väter, in Teilzeit zu arbeiten. Rahmenbedingungen sind durch gesetzliche Vorgaben gut gelöst, doch dies bedeutet nicht immer, dass die Balance zwischen Familie und Schule gelingt. Erwartungen an die eigene Elternrolle und der eigene professionelle Anspruch kollidieren gelegentlich und führen möglicherweise zu Belastung, Stress und Anspannung.

In diesem Seminar lädt die Referentin Sie ein, Ihren inneren Antreiber liebevoll auf die Schliche zu kommen und erste Schritte zu entwickeln, mit Ihrer Entscheidung für Familie UND Lehrerberuf ein zufriedenes Leben zu führen.

- ausgewählte Aspekte der Transaktionsanalyse
- Methoden aus dem systemischen Coaching

13:30 bis 14:00 Uhr **Abschlussgespräch und Verabschiedung**  
**Auswertung des Seminars (Online-Evaluation)**