



Seminar

Workshop „Gesund führen und lehren“

Die Arbeitswelt in Schulen verändert sich massiv, die Belastung nimmt kontinuierlich zu. Für Lehrende bedeutet diese herausfordernde Situation, möglichst psychisch gesund und stabil zu bleiben und den Schülern weiterhin positiv und offen gegenüber zu treten. In unserem speziell für Lehrkräfte konzipierten Workshop, in dem das Thema Gesundheits- und Resilienzförderung eine wesentliche Rolle spielt, stellen die Teilnehmer ihre eigene Gesundheit auf den Prüfstand und erfahren, wie sie die psychische Gesundheit und Resilienz nachhaltig stärken und mit den aktuellen und zukünftigen Herausforderungen umgehen können.

Sie erfahren, wie Stress auf Körper, Denken und Fühlen wirkt und welche Automatismen und Denkweisen den persönlichen Stresslevel erhöhen. Individuelle Ressourcen und Bewältigungsstrategien werden gemeinsam erarbeitet, um im schulischen Alltag bestmögliche Entlastung zu finden. Sie lernen neue und bewährte Handlungsalternativen kennen und erproben sie in einfachen, leicht anwendbaren praxisorientierten Übungen. Die aktiven Selbsterfahrungselemente ermöglichen es, neue Wege zu erkunden und sich selbst in einem kreativen Raum anders kennenzulernen.

Zudem erhalten die Teilnehmer seitens unserer Kinder- und Jugend-Ärzte/Psychologen gezielte Hinweise, wie Überlastungen bei Schülern frühzeitig erkannt werden und welcher Umgang damit zu empfehlen ist.

Inhalte im Überblick

- Was ist Stress? Entstehung und Folgen
- Persönliche Stressmuster erkennen
- Wie wirken Emotionen?
- Resilienzmodelle (Einklang von Leben, Arbeit, Gesundheit)
- Indikatoren von Stress und Überforderung bei sich und anderen erkennen
- Früherkennung von psychischen Erkrankungen bei Schülern und Handlungsempfehlungen
- Alltagstaugliche Achtsamkeits- und Entspannungstechniken lernen und erleben

Methodik

Der Workshop besteht aus Einzelarbeit zur Selbstreflexion, Übungen in Kleingruppen und im Plenum sowie theoretischem und praktischem Teil.



Termin und Dauer

Am 15.07.-16.07.2019

Dauer: Tag 1: 09:00 - 17:00 Uhr

Tag 2: 09:00 - 16:30 Uhr

Zielgruppe

Lehrer, Schuldirektionen, sonstige Lehrende

Die Teilnehmerzahl ist auf **10-12 Personen** begrenzt.

Referenten

Nicole Monz, Systemische Beraterin, Integraler Coach und Fachberaterin Stress und Burn-out

Dr. Jürgen Hettler, Facharzt für Innere Medizin, Psychotherapie, Spezialist für Stressdiagnostik und Stressscreening

Dr. Dietmar Fernholz, Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie

Frederik Nelting, Trainer für angewandte Improvisation, Taiji Ball Lehrer

Kosten

Dank der Zusammenarbeit mit der Debeka Versicherung fallen außer für Verpflegung und Übernachtung keine weiteren Kosten an.

Verpflegungspauschale 90,00 Euro

Unterkunft *(optional)* ab 65,00 Euro inkl. Frühstück

Abendessen *(optional)* 12,00 Euro

Die Seminarverpflegung beinhaltet Tagungsgetränke, Kaffeepausen mit herzhaften und süßen Snacks, Obst und Gebäck sowie mittags ein täglich wechselndes 4-Gänge-Menü (Suppe, Salat, Hauptgang, Dessert- inklusive Mineralwasser).

Kontakt und Anmeldung

Gezeiten Haus Akademie

Urfelder Straße 221

50389 Wesseling

Telefon: 02236 / 39 39 - 351

E-Mail: akademie@gezeitenhaus.de

Onlineanmeldung unter:

www.gezeitenhaus-akademie.de