



Gesund bleiben – gesund werden!

Gesundheitstag am 06.11.2018

Psychosoziale Gesundheit an Schulen

Workshops



Unter Mitwirkung von:



Workshops zum Lehrergesundheitstag 2018

Die im Folgenden aufgeführten Workshops finden zweistündig statt. Bitte wählen Sie daher zwei Workshop aus, an denen Sie an diesem Tag teilnehmen möchten. Die Informationen zur Anmeldung entnehmen Sie bitte dem Einladungsflyer.

I. Resilienz

In unserem Leben können wir vor immense Herausforderungen gestellt werden – ob in der Schule oder durch persönliche Schicksalsschläge. Derartige Lebensereignisse werden sehr unterschiedlich erlebt und bewältigt: Während die einen in ein tiefes Loch fallen und sich den schwierigen Situationen ausgeliefert fühlen, meistern die anderen Krisen und Herausforderungen und sind echte „Stehaufmännchen“. Resilienz ist die Stärke, die es einem Menschen ermöglicht, Krisen, Widerstände und Belastungen ohne langfristige Beeinträchtigungen zu meistern und sogar gestärkt aus ihnen hervor zu gehen. Im Workshop werden Grundlagen vermittelt, wie schwierige Lebenssituationen gemeistert und die persönliche Widerstandsfähigkeit gestärkt werden kann.

NN

B.A.D. Gesundheitsvorsorge und Sicherheitstechnik GmbH

II. Stress abbauen und vermeiden

Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist Stress eine der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts. Wie entsteht Stress und welche Auswirkungen hat „Dauerstress“ auf die Gesundheit? Wieso ist es wichtig, positiven und negativen Stress zu unterscheiden? Lernen Sie, Stressauslöser besser wahrzunehmen und damit umzugehen. Wie gut können Sie sich erholen oder Stress gar vermeiden? Analysieren Sie dazu Ihre persönliche Balance zwischen Arbeitszeit und Freizeit. Neben Informationen, anschaulichen Beispielen und Übungen lernen Sie auch einige Entspannungstechniken kennen.

NN


B.A.D. Gesundheitsvorsorge und Sicherheitstechnik GmbH

III. Guter und gesunder Umgang mit Stress und Emotionen

Stress und negative Emotionen gehören – genau wie angenehme Gefühle auch – zum Schulalltag. Ohne sie ist Schule nicht denkbar.

Jeder Stress löst eine Anpassungsreaktion des Organismus aus, die den Menschen dazu befähigt, die Anforderungen und Belastungen des alltäglichen Lebens zu meistern. Kurzfristige Stressreaktionen sind meistens hilfreich bzw. unproblematisch.

Gesundheitlich problematisch wird Stress, wenn er chronisch wird – Stress und unangenehme Gefühle führen dann häufig zu Überlastungen und Erschöpfung. Es treten Symptome wie Gereiztheit, innere Anspannung, Unruhe, Grübeln, Schlafstörungen, Leistungsabfall, Müdigkeit und Erschöpfung, Verlust von



Freude und Humor und vieles mehr auf. Sie nehmen uns die Freude am Beruf und beeinträchtigen nicht selten auch das Privatleben.

Das Training Stark im Stress (SiS) für Lehrerinnen und Lehrer vermittelt einen wirksamen Überlastungsschutz. Im Workshop erlernen Sie auf unterhaltsame Weise wesentliche (neuro-) psychologische Hintergründe des Stressgeschehens, so dass Sie Ihre persönlichen „Stellschrauben“ erkennen und nutzen können.

Um Sie bei der Umsetzung in Ihrem Alltag zu unterstützen, stehen ein weiterführendes Online-Training und Apps zur Transfersicherung für Sie bereit.

Dr Marcus Eckert

Lehrer Gesundheit, Leuphana Uni Lüneburg

IV. Classroom-Management

„Fäden in der Hand halten“ – Classroom-Management als Entlastungsstrategie. Stressfaktoren im Unterricht kann man durch die aktive Vorbeugung mindern. Es werden verschiedene Ansatzpunkte erörtert, mit denen man als Lehrerin oder Lehrer aktiv „die Fäden in der Hand halten“ kann anstatt mehr oder weniger passiv auf Schülerverhalten zu reagieren. Zu vorbeugenden Strategien gehören u.a. eine förderliche Gestaltung des Klassenraums, die Aufrechterhaltung des Unterrichtsflusses, eine konsequente Umsetzung von klaren Regeln und Routinen und die Berücksichtigung der Vorbildfunktion des eigenen Verhaltens. Praxisnahe Beispiele und der Blick auf die eigene Klassensituation sollen den Transfer der Workshop-Inhalte in den Unterrichtsalltag erleichtern.

Dipl.-Psych. Kristina Timm

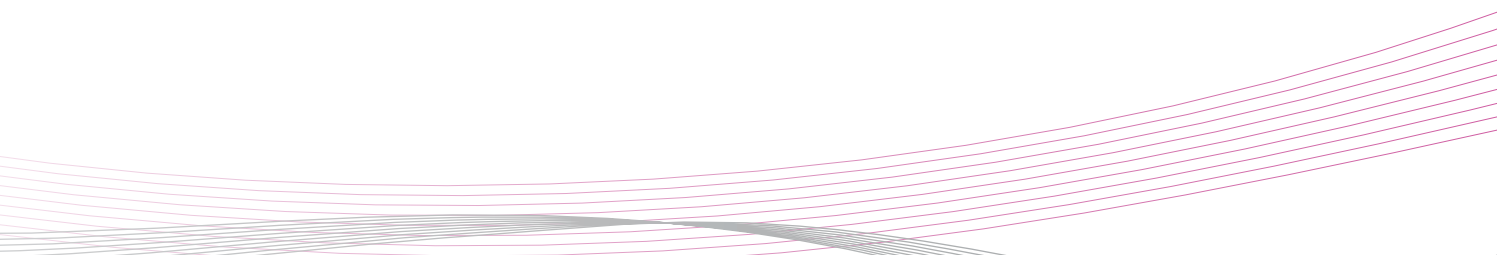
Regionale Schulberatungsstelle des Kreises Borken

V. Entspannungsmethoden in spannenden Schulzeiten

Es gibt viele Möglichkeiten, zur Ruhe zu kommen und Abstand vom schulischen Alltag zu gewinnen – jeder hat seine eigene Strategie entwickelt. Auch das Erlernen einer systematischen Entspannungsmethode hilft, Stresssymptome zu lindern und zur Ruhe zu kommen. Das Modul „Entspannungsmethoden in spannenden Schulzeiten“ vermittelt wesentliche Inhalte zum Thema Entspannung von belastenden Situationen im Schulalltag. Zunächst wird in Kürze auf Stressreaktionen, sowie die Auswirkungen von Belastungen auf die Gesundheit eingegangen. Im Anschluss wird die Wechselwirkung von Anspannung und Erholung verdeutlicht, sowie ein kurzer theoretischer Input zum Thema Erholung eingebracht. Danach erhalten Sie einen Überblick zu verbreiteten Entspannungsmethoden, die dann im Laufe des Moduls erprobt und reflektiert werden. Den Abschluss bilden verschiedene Transferübungen, sowie Informationen zur weiteren Vertiefung in einzelnen Entspannungstechniken.

NN

B.A.D. Gesundheitsvorsorge und Sicherheitstechnik GmbH



VI. Rückengesundheit

Rückenschmerzen sind in der heutigen Zeit weit verbreitet und dabei unabhängig von Geschlecht oder Alter. Der hohe Leistungsdruck und wenig Zeit für (privaten) Ausgleich sorgen für Spannungen im Körper, die sich auf unsere Haltung, unsere Stimmung und unser allgemeines Wohlbefinden auswirken. Im Workshop „Rückengesundheit“ lernen Sie die einzelnen Bestandteile und Funktionen Ihrer Wirbelsäule kennen und erfahren, wie Rückenschmerzen entstehen. Daneben soll das Gehörte in anschließenden Praxisteilen direkt umgesetzt werden. Die Übungen lassen sich dabei gut in den Arbeitsalltag integrieren, sind aber auch für den Einsatz zu Hause geeignet.

NN

B.A.D. Gesundheitsvorsorge und Sicherheitstechnik GmbH

VII. „Lebensbalance für weniger Work-Privacy Conflict“ – Lebensbereiche ins innere Gleichgewicht bringen

Durch besondere Anforderungen in der Schulwelt und hohen eigenen Ansprüchen erleben viele Lehrkräfte, dass bei ihnen das Verhältnis zwischen Berufs- und Privatleben außer Balance geraten ist. Dies kann sich negativ auf die Gesundheit, das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit auswirken. Zahlreiche Situationen und Ereignisse im Verlauf des Lebens (z.B. Kinderbetreuung, Pflege von Angehörigen) können die Lehrkräfte vor weitere Herausforderungen stellen. Ziel ist es daher für alle wichtigen Lebensbereiche – ‘Leistung/Arbeit’, ‘Kontakte’, ‘Körper’ und ‘Sinn’ entsprechend Zeit zu verschaffen, aber auch diese Bereiche in Balance zu bringen und zu halten. Dabei stehen die einzelnen Lebensbereiche in Abhängigkeit zueinander.

Im Modul Lebensbalance werden wesentliche Grundlagen zur Vereinbarkeit der Lebensbereiche anhand von Modellen vermittelt. Durch die aktive Teilnahme können die Teilnehmer/ innen ihre persönliche Balance reflektieren, sowie Ansatzpunkte für eine stimmigere Vereinbarkeit der verschiedenen Lebensbereiche erarbeiten. Das Modul ermutigt die ‘Kunst des Balancierens’ zwischen den Lebensbereichen zu erlernen und entlastet von der Vorstellung, die perfekte Work-Life Balance zu erlangen.

NN

B.A.D. Gesundheitsvorsorge und Sicherheitstechnik GmbH
