

Lehrergesundheit in Thüringen					
Angebote für Schulen					
Themengebiet:	Stress- und Konfliktbewältigung				
Thema/Schwerpunkte	Referent	Kontaktdaten	Kurzbeschreibung	Teilnehmer	ThILLM/ Sonder-Honorar
Miteinander reden	KVHS Hildburghausen	Obere Marktstr.44 98646 Hildburghausen Tel.:03685/702085 vhs.hildburghausen@t-online.de	An praxisnahen Beispielen aus dem Berufs- und Alltagsleben erfahren die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, wie Kommunikation abläuft. Schwerpunkte des Kurses sind Formen der zwischenmenschlichen Kommunikation, erfolgsorientierte Gesprächsführung, Methoden zur Konfliktbewältigung, aktives Zuhören, Grundregeln des Feedbacks. Wünsche und Beispiele der Teilnehmer werden im Mittelpunkt stehen.	8-12 TN	16€/45 min, zeitl. Umfang nach Vereinb.
Kommunikationstraining	Dr. Peter Woodcamp e.V. Schullandheim und Freizeitcamp Heubach	Tel.:036874/38270 heubach@slh-thueringen.de			
Konfliktbewältigung und Deseskalationstraining, Anti-Mobbing	Pfarrer Michael Zippel Sozialwissen- schaftler/Dozent am PTI der EKM	Tel.:0171/2682919 zippel@ekmd.de			

Anti-Mobbing	Monika Heinze Diakonisches Werk Henneberger Lande.V.	Königsstr. 8 98553 Schleusingen Tel.:036841/42433 ksd-hibu@diakonie-henneberg.de			
Anti-Mobbing	Christine Voigt AWO Landesverband Thüringen e.V.	Pfeiffersgasse 12 Erfurt Tel.:0361/21031130 www.awo-thueringen.de			
Demokratische Konfliktlösung	Wolfgang May	Am Dorfplatz 1 98666 Masserberg 036870/50580 Fax 036870/25703 wolfgang.may1@web.de	Demokratische Konfliktlösung – Bessere Kommunikation Durch bewussten Verzicht auf Machtmittel und Drohungen werden negative Folgen und Frust vermieden. Geeignete Kommunikation kann Missverständnisse und Spannungen vermeiden.		nach Vereinb.
Umgang mit Stress, Mobbing, Bewegung	Sigrid Gluche	DGB Thüringen Erfurt Tel.:0361/217270			
Suchtprävention	Eva-Maria Hähnel	Landesvereinigung für Gesundheitsförderung Weimar Tel.:03643/59223			
Stressbewältigung und Umgang mit Zeit	Kerstin Prüfer	Tel.:03641/602560			
Gesundheitsförderung durch Lebensmittel	Marita Schmalz	Verbraucherzentrale Thüringen			

Konfliktmanagement/ Stressbewältigung	Ulrike Galander	Cyriakstraße 44 99094 Erfurt Tel.:0361/2220937, 0361/2195799, 0361/2195864			
Stressbewältigungs- strategien, verschiedene Angebote	Dr. Wilhelm Ambold	Dr. W. Ambold Schrödergasse 2 99195 Schwerborn Tel.:036204/51834	Zu verschiedenen Problemstellungen z. B. Auswirkungen der negativen, unterschwelligen Reizmechanismen bei Interaktionen des Lehrers, Stressbewältigung im Berufsalltag, neueste Ergebnisse der Hirnforschung und ihre praktische Anwendbarkeit im Unterricht, Ursachen von psychosomatischen Störungen im Schulalltag, Belastungen des Immunsystems und Auswirkungen auf die Gesundheit werden ganzheitlich orientierte Präventionsmöglichkeiten aufgezeigt.		120,- € bei 3-4 UE; 200,- € bei 8 UE; plus RK
Kommunikationstraining	Denise Pfeufer Gesundheits- und Entspannungspäd.	Tel.:036841/55642 (Schleusingen/ Thür. Wald) info@entspannt-und-gesund.de	Gelungene Kommunikation ist heute mehr denn je gefragt. Tagtäglich stehen wir in Kontakt zu anderen Menschen, tauschen uns mit ihnen aus, kommunizieren. Menschliche Kommunikation ist sehr vielgestaltig und hat großen Einfluss auf das persönliche und berufliche Leben. Inhalt der Fortbildung sind u.a. Grundlagen des Gesprächserfolges, Kennen lernen verschiedener Gesprächstechniken mit dem Ziel, eine erfolgreiche zwischenmenschliche Kommunikation zu gestalten.	8-10 TN	nach Vereinb.
Antiaggressionstraining In der Schule	Klaus Löser	Kneipp Landesverband Thüringen Tel.: 03623/307901 (Friedrichroda) kneipp-bund-thueringen@t-online.de	Psychische Faktoren aggressiver Schüler, Umgang mit aggressiven Schülern, Übungen und Spiele zum Aggressionsabbau	min. 12 max. 20	22€/TN

Gewaltprävention und Konfliktmanagement in Schule und Jugendarbeit	Claudia Seiler	über SSA Schmalkalden, Frau Petra Fritze Tel. Mo.-Do. 03693/811874	Das Lösen von Konflikten ist ein zentraler Bestandteil des sozialen Lernens. Wie Konflikte ausgetragen werden, hängt von den Mustern ab, die Jugendliche in ihrem Umfeld erlernt haben. Konfliktbelastete Schüler-Lehrer-Beziehungen führen nicht selten dazu, dass nicht mehr zufrieden stellend unterrichtet werden kann. Wie finden wir Zugang zur Konfliktebene der Jugendlichen und wie lassen sich vorhandene Muster so verändern, dass wir Einfluss auf deren Lebensbewältigung nehmen können? Während des Kurses werden passend zu m jeweiligen schulischen Kontext Lösungsansätze entwickelt und das Anwenden wirkungsvoller Strategien im Umgang mit als schwierig erlebten Schülern vorbereitet.	8-12	nach Vereinb.
Supervision/Coaching	Dipl.- IP- Beraterin Heike Köhler Coaching und Beratung für Persönlichkeits- und Teamentwicklung	Meiningen, Regerstr. 8 Tel.: 03693/503082 heike-koehler-coaching@email.de	Seminare: 1. Den Durchblick haben: Leistungsverweigerung und Verhaltensauffälligkeiten als Botschaft begreifen, verstehen und souverän begegnen. 2. Wie lange können Sie überleben? Die Balance meistern zwischen den eigenen Bedürfnissen und Erwartungen der Umwelt. 3. Und wo bleibe ich? Vom guten Umgang mit sich selbst.		60,-€/ TN
Psychologisches Unterstützungsangebot für Schulen	Bärbel Geyer, Martina Kessler Ansprechpartner für Lehrergesundheit SSA Südthüringen SSA Mittelthüringen	Tel.: 03679/791729 Tel.: 0361/3785129	Vorgestellt wird das standardisierte Instrument „IEGL“ zur Analyse des arbeitsbezogenen Verhaltens und Erlebens von Lehrerinnen und Lehrern sowie deren Einschätzung der konkreten Arbeitsverhältnisse an Schulen. Es erlaubt die Bewertung der persönlichen Gesundheitsressourcen und regt die Selbstreflexion und Belastungsbewältigung an. Für die Schulen liefert das Instrument Ansatzpunkte für Maßnahmen der Arbeits- und Organisationsgestaltung. Sein Einsatz kann darüber hinaus die Teambildung im Kollegium unterstützen. Die Anwendung erfolgt internetbasiert, wobei die Anonymität jedes Einzelnen gewährleistet ist.	mögl. viele	100,- pro Schule+ 5,- / TN

richtige Ernährung	Silke Schulze Projektleiterin AnGeL, Diätassistentin und med. Ernährungsberaterin Anlauf- und Koordinierungsstelle für gesundheits- bewusstes Leben Nordhausen	info@angel.horizonte-verein.de Tel.: 03631/4710997	Ein Vortrag macht die Teilnehmer mit wichtigen Grundlagen der gesunden Ernährung auf Basis der Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) vertraut, Handlungsempfehlungen für den Alltag im Privat- und Berufsleben werden gemeinsam erarbeitet.		nach Vereinb.
Kommunikation	Kathrin Carstens ThILLM Bad Berka	Tel.: 036458/56238 Kathrin.Carstens@thillm-thueringen.de	Die eine Hälfte der Menschheit drückt sich falsch aus, die andere Hälfte versteht es falsch – das ist Kommunikation. Grundlagen der Kommunikation, zentrale Techniken der Gesprächsführung, Konfliktgespräche	max 12	nach Vereinb.
	Hardy Krause Regelschullehrer für Sport und Geschichte an der Wiebeckschule Bad Langensalza Schulsportkoordinator und Fachberater Sport SSA Nordthüringen	hardy2205@go4more.de hardy.krause@schulamt.thueringen.de	„Hilfe, ich bin Lehrer!“ Der gesellschaftliche Wandel der letzten 20 Jahre hat gravierende Auswirkungen auf aktuelle Unterrichtssituationen und die Sozialkompetenz unserer Schüler. Vielen Lehrern fällt es schwer, dem gerecht zu werden. Das äußert sich hauptsächlich in der Lehrergesundheit, die von Stress, psychosomatischen Störungen und Beziehungsproblemen aller Art geprägt ist. - Wie kann es mir gelingen, diesem Kreislauf zu durchbrechen? - Wie wirken sich Beziehungen (Lehrer-Schüler, Lehrer-Lehrer, Lehrer-Eltern, Lehrer-Schulleitung) auf biologische Prozesse im Körper aus ? - Was kann ich tun, um meine Gesundheit (körperliche, aber vor allem psychische) in der Schule zu erhalten? - Welchem Typus von Lehrern gehöre ich an? - Welche Rolle spielt das Anspruchsdenken des Lehrers bei der Bewältigung der täglichen Anforderungen? All diese Fragen versucht der Vortrag mit vielen praktischen Beispielen aus dem Schulalltag, wissenschaftlichen Untersuchungen der Hirnforschung und		Nach Vereinb.

			einem großen Erfahrungsschatz (auch einer kleinen Prise Humor) von vielen „gesunden Lehrern“ zu beantworten.		
--	--	--	--	--	--