



Landesvereinigung für  
Gesundheitsförderung  
Thüringen e.V.

■ ■ ■ ■ ■ FORTBILDUNG

## Ressourcenstärkendes Training

Ein Angebot für pädagogische  
und sozialpädagogische Fachkräfte



**17. + 18. Mai 2016**  
9.30 - 16.00 Uhr in Weimar

IMPULSE für Gesundheit



### VERANSTALTUNGSORT

Stiftung Europäische Jugendbildungs- und  
Jugendbegegnungsstätte Weimar (EJB Weimar)  
Jenaer Str. 2/4  
99425 Weimar

#### Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln

vom Hauptbahnhof Weimar 20 min zu Fuß oder  
mit Stadtbus Linie 1 Richtung Ehringsdorf bis Goetheplatz  
(Fahrschein beim Busfahrer oder am Kiosk vor dem Hbf)  
UMSTEIGEN in Linie 2 (Richtung Bodelschwingstraße)  
oder in Linie 9 (Richtung Süßenborn)  
AUSSTEIGEN Haltestelle Hellerweg/EJBW

#### Anreise mit dem Auto

Autobahn A4 – Abfahrt Apolda, auf B 87 Richtung Apolda bis  
Kreuzung Umpferstedt, auf B 7 Richtung Weimar, nach Ortsein-  
gangsschild Weimar ca. 1 km auf der linken Seite (Jenaer  
Straße)

#### Hinweis:

Kostenlose Parkmöglichkeiten stehen nur begrenzt zur Verfügung.  
Ein Anspruch besteht nicht.

### KONTAKT

Landesvereinigung für Gesundheitsförderung Thüringen e.V.  
– AGETHUR –  
Projekt IMPULSE für Gesundheit  
Ulrike Baumann  
Tel. 03643 – 4989815  
Fax 03643 – 4989816  
email: baumann@agethur.de

**Diese Veranstaltung wird gefördert von der AOK PLUS -  
Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen.**

*Die Teilnehmerin/ der Teilnehmer erklärt sich einverstanden, dass im Zu-  
sammenhang mit ihrer/ seiner Teilnahme an der Veranstaltung gemachten  
Fotos zu Dokumentationszwecken der Gastgeber und auf deren Homepages  
veröffentlicht werden dürfen und dass ihr/ sein Name sowie die Firmenan-  
schrift in einer Teilnehmerliste ausgeführt werden. Die Teilnehmerliste ist  
Bestandteil der Veranstaltungsunterlagen.*



FORTBILDUNG AM 17.+18.MAI 2016

## Ressourcenstärkendes Training

Ein Angebot für pädagogische  
und sozialpädagogische Fachkräfte



LANDESVEREINIGUNG FÜR  
GESUNDHEITSFÖRDERUNG  
Thüringen e.V. – AGETHUR –  
Carl-August-Allee 9  
99423 Weimar



## ZIELE UND INHALTE

Im Lehrerberuf gesund zu bleiben, ist nicht selbstverständlich. Zum einen gilt es den Anforderungen und Erwartungen der Lehr- und Ausbildungspläne sowie der zukünftigen Arbeitgeber gerecht zu werden, gleichzeitig möchte man seine Schützlinge gut für den selbstständigen Alltag vorbereitet sehen. Doch Ansichten und Werthaltungen von Jugendlichen und jungen Erwachsenen haben sich durch gesellschaftliche Wandlungsprozesse in den letzten Jahren stark geändert. Besonders Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen in berufsvorbereitenden Maßnahmen und in Maßnahmen zur beruflichen Integration empfinden die Interaktion mit ihren Schülern und Klienten häufig als schwierig und anstrengend. In der pädagogischen Arbeit werden sowohl neue didaktische als auch sozial-erzieherische Leistungen abverlangt. Die Grenzen zwischen Engagement und Überlastung gehen dabei fließend ineinander über. Kein Wunder, dass psychische Erkrankungen bei Lehrkräften zunehmen.

Wann engagiert man sich und wann ist es zu viel des Guten? Diese Fortbildung setzt sich mit den Ursachen von psychischen Belastungen und Beanspruchungen auseinander. Es wird gezielt daran gearbeitet die eigenen Ressourcen bewusster wahrzunehmen und zu stärken, persönliche Grenzen zu erkennen und die Work-Life-Balance zu reflektieren. Ergänzend hierzu werden kommunikative Fähigkeiten ausgebaut, um Grenzen in der Kommunikation bewusster zu setzen und konfliktreiche Situationen mit Kollegen und Schülern besser zu meistern.

Die Fortbildung ‚**Ressourcenstärkendes Training**‘ richtet sich an sozialpädagogische Fachkräfte, Lehrerinnen und Lehrer in der Berufsvorbereitung, in Berufsschulen und in Maßnahmen zur beruflichen Integration sowie an weitere Interessierte.

## ABLAUF UND SCHWERPUNKTE

### Dienstag & Mittwoch von je 9.30 Uhr bis 16.00 Uhr

In den zwei Fortbildungstagen wird das Zusammenspiel von Anforderungen und Ressourcen und deren Auswirkung auf unsere Gesundheit und Wohlbefinden veranschaulicht sowie die Entstehung von psychischen Belastungen erklärt. Teilnehmende werden für die Bedeutung von Kommunikation, systemischen Arbeit, Resilienz und Genussfähigkeit sensibilisiert. In praktischen Inhalten und Rollenspielen werden die theoretischen Inhalte vertieft. Sie üben somit, sich selbstsicher den Herausforderungen des Arbeitsalltags zu stellen. Folgende Inhalte werden an den beiden Veranstaltungstagen theoretisch und praktisch aufgegriffen:

- Motivation (Selbst- und Fremdmotivation) und persönliche Zielsetzung
- Kommunikation, insbesondere Aspekte der partnerorientierten Gesprächsführung
- Zeit- und Selbstmanagementstrategien
- Systemisches Problemlösen
- Soziale Kompetenz, insbesondere Durchsetzungs- und Beziehungsverhalten
- Entspannungstechniken wie imaginativ-meditative Atemtechnik und kinesiologische Übungen

#### Referentin:

Frau Prof. Dr. Dr. Constance Winkelmann  
Medical-School-Berlin

**Das Training ist in Thüringen und Sachsen als Lehrerfortbildung anerkannt. Es wird eine entsprechende Teilnahmebestätigung ausgestellt.**

## ANMELDUNG

**Zum Seminar am 17.+18.5.2016 melde ich mich verbindlich an.**

Name, Vorname

Einrichtung

Straße

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

Datum

Unterschrift

**Landesbedienstete aus Thüringen melden sich bitte über das Thillm an.**

**Übernachtungswunsch am Tagungsort vom 17. -18.5.2016 nach Verfügbarkeit** (Übernachtung ohne Frühstück: EZ 66,30 €  
DZ 49,80 € - vor Ort selbst zu zahlen)

**Die Teilnahmegebühr** beträgt 40,00 Euro.

Darin sind Tagungsunterlagen sowie Mittags- und Pausenverpflegung enthalten. Bitte überweisen Sie den Betrag mit Angabe Ihres Namens und der Veranstaltung **„RsTraining“** bis zum 10.5.2016 auf das folgende Konto:

IBAN: DE28 860 205 000 003 472 100

BIC: BFSW DE 33 LPZ

*Die Veranstaltung ist auf 20 Personen begrenzt, es gilt die Reihenfolge der Anmeldungen. **Anmeldeschluss: 3.5.2016***

Bitte senden Sie uns das Anmeldeformular zurück; per Post oder Fax: 3643 – 4989816 oder E-Mail: baumann@agethur.de. Eine Online-Anmeldung auf [www.agethur.de](http://www.agethur.de) ist ebenfalls möglich.