



Impulstag Lehrgesundheit Workshops

Titel: Lehrertypen und ihre Bedeutung für die Gesundheit
Dozent*in: Daniel Martin

Beschreibung:

In diesem Workshop finden Sie heraus welcher Lehrertyp Sie sind und was Sie dementsprechend tun können, um lange gesund lehren zu können. Dabei erfahren Sie was Ihre Gesundheit mit den Themen Beziehungsgestaltung und Motivation zu tun hat.

Titel: Create your own calm - Psychohygiene als Teil der Professionalität kultivieren
Dozent*in: Dr. Michael Kroll

Beschreibung:

Der Workshop kann unterstützen, die persönliche Resilienz (seelischen Abwehrkräfte) zu stärken. Dazu gehört neben einer selbstfürsorglichen Haltung die Offenheit, eigene Ressourcen zu pflegen und „Baustellen“ zu erkennen. Hat Ihre Schule für Lehrer*innen einen Pausenraum, der eine tatsächliche Pause ermöglicht? (Weitere Infos unter: achtsam-lernen.de)

Titel: Füße auf den Boden
Dozent*in: Kai Meinig (Achtsamkai)

Beschreibung:

Für gewöhnlich verbringen wir die meiste Zeit des Tages mit dem Kopf in den Wolken. Als Fundament für Luftschlösser und Anker in stürmische Zeiten, nutzt du in diesem Workshop, den Fuß-Boden-Kontakt.

Du übst, die Aufmerksamkeit immer wieder auf die Beständigkeit des Bodens zu fokussieren, deine Sinne zu schärfen und dadurch die Verbundenheit mit dem Augenblick zu erfahren. Eine einfache aber starke Möglichkeit dich nachhaltig zu erden und achtsam im Leben zu stehen.

Titel: Mehr Leichtigkeit in schweren Zeiten?! - Wie kann das gehen?
Dozent*in: Kerstin Loesche

Beschreibung:

Selbstakzeptanz, Einfühlsamkeit, Abgrenzungsfähigkeit, Humor und Leichtigkeit sind Zutaten/Garanten für ein Dasein in einem gesünderen Gleichgewicht zwischen Anstrengung und Entspannung. Wie kann dies gelingen, besonders, wenn äußere Umstände Lehrer*innen so viel abverlangen?

Lassen Sie uns offen und kurzweilig miteinander ins Gespräch kommen und auch einige kleine Alltagsübungen entdecken, die manchmal "Rettungsanker" sein können.

Titel: Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung
Dozent*in: Andrea Silz

Beschreibung:

Damit unser Körper dauerhaft gesund bleibt, braucht er nach 2h Arbeit oder Anspannung jeweils 20 Minuten Pause. Leider ist unser gesellschaftliches Leben nicht darauf eingestellt; oder können Sie Ihrem Körper täglich diesen Gefallen tun?

Wenn wir ein anerkanntes Entspannungsverfahren lernen, signalisieren wir unserem Körper immer dann, wenn wir dieses Verfahren anwenden, dass wir auf ihn achten und ihm Entspannung gönnen.

In unserem Workshop möchte ich Sie theoretisch und praktisch in das Autogene Training und die Progressive Muskelentspannung einführen. Bitte legen Sie eine Matte, Decke und Kissen bereit.

Titel: Professionalisierung als Prävention zum Erhalt der eigenen Gesundheit
Dozent*in: Dr. Andrea Bethge

Beschreibung:

Das eigene Handeln und Denken zu professionalisieren und zu einem professionellen Selbst weiterzuentwickeln stellt eine wesentliche Möglichkeit dar, die eigene psychische Gesundheit zu schützen. Das Erleben von Selbstwirksamkeit und Kompetenz wird unterstützt und die Herausbildung von Professionellen Lerngruppen erhöht das Erleben von Zugehörigkeit. In dem Workshop werden Anregungen und Impulse gegeben, wie die eigene Gesundheit mittels Professionalisierung gestärkt werden kann.

Titel: Achtsamkeit üben
Dozent*in: Dipl.Psych. Andreas Kalkbrenner

Beschreibung:

Achtsamkeit kann für Sie ein hilfreiches Werkzeug im Umgang mit den Belastungen im Lehrerberuf werden. In diesem Workshop soll ein Grundverständnis davon erzeugt werden, was unter Achtsamkeitsbasierter Stressreduktion zu verstehen ist. Der Schwerpunkt liegt dabei auf dem Durchführen von Übungen. Auch soll der Frage nachgegangen werden, inwieweit sich die Methoden in Ihren persönlichen Alltag einbauen lassen. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Titel: Entspannung und Meditation im Alltag integrieren
Dozent*in: Thomas Urban

Beschreibung:

In diesem Workshop lernen Sie in Theorie und Praxis, wie sie mit Meditation innerlich zur Ruhe kommen, sich entspannen und erden können. Um an den praktischen Entspannungsübungen teilnehmen zu können, ist es von Vorteil, wenn Sie eine entspannte Sitzposition einnehmen können.

Titel: Mit Yoga die eigenen Grenzen erfahren
Dozent*in: Regine Bocheneck

Beschreibung:

Grenzen können für uns Achtungslinien sein, die uns darauf hinweisen, was uns schadet oder guttut. Lerne in einfachen Yogahaltungen deine Grenzen wahrzunehmen und verbinde dich wieder mit deinem Körper, sodass Körper und Geist im Einklang miteinander leben.

Titel: **Natürlich gesund**
Dozent*in: **Robert Tilp**

Beschreibung:

Sich natürlich verhalten, macht & erhält uns gesund! Klar, wir sind ja Natur 😊. Aber was ist natürlich? Natur hat ihre Gesetze. Sie in einer modernen, naturfernen Welt zu nutzen, ist wichtiger denn je für Gesundheit im Kleinen und im großen Sinn. Zum Beispiel ist alles was lebt in Bewegung - in rhythmischer Bewegung. Wird der Rhythmus unnatürlich verändert sich unser Energie-Niveau... Es geht also um Grundlegendes und dessen praktische Umsetzung.

Titel: **„Jetzt seid doch endlich mal still...!! Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation**
Dozent*in: **Rebecca Giersch**

Beschreibung:

Sei es mit Schüler*innen, Kolleg*innen, Eltern oder der Leitung: Als Lehrkräfte treten wir ständig in Beziehung und geraten dabei immer wieder in herausfordernden Situationen an unsere Grenzen. Die Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg bietet neben einer humanistischen Grundhaltung eine praktische Orientierungs- und Formulierungshilfe, die in diesem Workshop vorgestellt wird.

Titel: **„Immer ist irgendwas!“ Engagiert und gesund bleiben im beruflichen Alltag - Wesentliche Faktoren der Selbstfürsorge im Beruf**
Dozent*in: **Peggy Klatt**

Beschreibung:

Die Teilnehmerinnen erhalten einen Einblick in die wesentlichen Faktoren der Selbstfürsorge im Beruf und wenn gewünscht in Kleingruppen die Gelegenheit zu einem Blick auf ihre spezielle Situation. Dabei lernen sie das berufliche Beratungsformat „Supervision“ näher kennen.

Fragen zu einem Angebot?

Tel: +49 (0)36458 - 56 248

anja.goebel@thillm.de