

Lehrergesundheitstag

„Ich bin´s mir wert“- gesund durch den Lehrertag kommen!

Leitung: Petra Bachheibl und Heinz Geiger

Ort: Veranstaltungsforum Fürstenfeld, Fürstenfeld 12, 82256 Fürstenfeldbruck

Termin: Dienstag, den 09. 04. 2019

Programm:

9.30 – 10.00 Ankommen der Teilnehmer/innen

10.00 – 11.30 **Vortrag von Prof. Dr. Andreas Hillert:**

Alte und neue Belastungen von Lehrkräften - aktuelle Befunde und präventive Strategien

12.00 – 13.00 Uhr Workshop-Runde 1

13.00 – 14.00 Uhr Mittag

14.00 – 15.00 Uhr Workshop-Runde 2

Teilnehmeranzahl ca. 140

Reisekosten werden für staatliche Lehrkräfte **aus Oberbayern-West** erstattet.

Dozenten/ innen und Workshops

Dozent	Workshop-Beschreibung
Prof. Dr. Andreas Hillert	<p>Prävention ausgehend vom Gratifikationsmodell</p> <p>Anhand des Modells der „beruflichen Gratifikationskrisen“ wird der Einfluss der Arbeit auf Lebens- und Arbeitszufriedenheit und darüber hinaus auf psychische und körperliche Gesundheit fassbar. Neben der Wertschätzung von außen, durch Vorgesetzte, KollegInnen, SchülerInnen und/oder deren Eltern, ist der Aspekt der Selbstwertschätzung ein zentraler, idealerweise das Gratifikationsgleichgewicht stabilisierender Faktor. In empirischen Studien konnten fünf unterschiedliche Strategien der Selbstwertschätzung unterschieden werden. In einer weiteren Studie wurde deutlich, dass Selbstwertschätzung einen eigenen,</p>

	<p>relevanten Beitrag zur Vorhersage u.a. depressiver Beschwerden leistet. Hiervon ausgehend geht es im Workshop um die Frage, wie Selbstwertschätzung gefördert werden kann. Potentiell selbstwertverhindernde Grundannahmen müssen hinterfragt und an eigenen Werten orientierte, realistische Kriterien formuliert werden.</p>
<p>Caroline Theiss-Wolfsberger</p>	<p>Die Wechselwirkung von Körper und Psyche erkennen und nutzen</p> <p>Körper und Psyche stehen in einer ständigen Wechselwirkung. Insbesondere im Lehrberuf beeinflussen Bewegungen, Körperspannung, Atmung und Haltung unser Denken, Fühlen und Handeln, ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht. Das Wissen um diese wechselseitige Beeinflussung lässt sich auf einfache Art für das eigene Selbstmanagement nutzen. Über den Körper kann eine unerwünschte psychische Verfassung verlassen werden oder eine erwünschte Haltung erzeugt werden. Diese Selbststeuerung ist auch für gelingende Kommunikation unerlässlich.</p>
<p>Dr. med. Volker Reinken</p>	<p>„Wunderbar schlafen und schön träumen“ – vom Umgang mit Schlafproblemen bei Lehrkräften</p> <p>Ein kurzer Überblick über Schlafstörungen mit Schwerpunkt auf Schlafhygiene und praktischen Übungen</p>
<p>Veronica Fischer</p>	<p>"Spür-Inseln" – Praxis-Workshop zur körperlichen Präsenz im Schulalltag</p> <p>Einfache Bewegungsübungen führen zur Aktivierung der Körperintelligenz und sorgen für ein professionelles Auftreten im Unterricht.</p>
<p>Susanne Stolzenberg-Hecht</p>	<p>Zeitmanagement im Schulalltag</p> <p>Wenn es einfach wäre, könnte es jeder... Einführung in das Thema „Zeitmanagement“ auf der Basis von „AGIL“ (Arbeit und Gesundheit im Lehrberuf) - besondere Herausforderungen und Lösungsansätze in Theorie und Praxis. Strategien für das eigene Zeitmanagement werden entwickelt, wie z. B. Prioritäten setzen oder Ablenkungen vermeiden...</p>
<p>Monika Redl/ Gundula Pfeiff</p>	<p>Kollegiale Fallbearbeitung, Supervision, Coaching -was ist das eigentlich, was verbirgt sich hinter diesen Formaten?</p> <p>In der Lehrerfortbildung werden zunehmend unter dem Bereich Lehrgesundheit Formate der berufsbezogenen Beratung angeboten. Aber was verbirgt sich hinter den Begriffen „Kollegiale Fallbearbeitung“, „Supervision“, „Coaching“? Was sind die Stärken und Unterschiede der einzelnen Vorgehensweisen?</p>