

10. Oberfränkischer Lehrgesundheitstag

Herder-Gymnasium Forchheim
5. Oktober 2018

„Mit Hirn gegen Stress“

Ganzheitlich Stress vorbeugen und bewältigen

Liebe Kolleginnen und Kollegen in allen Schularten, sehr geehrte Damen und Herren in den Schulleitungen und in der Schulaufsicht,

wir möchten Sie wieder sehr herzlich einladen, einen Tag Ihnen selbst und dem wichtigen Thema Gesunderhaltung im Lehrberuf zu widmen. Erfahren Sie in Hauptvortrag und vielfältigen Workshopangeboten neue Impulse und berufliche wie persönliche Stärkung. Tandems und Teams aus einer Schule sind willkommen. Auch für das leibliche Wohl ist gesorgt.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen und den Austausch mit Ihnen!
Ihr Team Lehrgesundheit

Programm

09:30 – 10:00 Uhr	Ankommen
10:00 Uhr	Grußworte und Einführung
10:30 – 12:00 Uhr	Dr. Fabienne & Dr. Karsten Forberg: „Mit Hirn gegen Stress“ – Neurowissenschaftlich begründete Methoden der Stressbewältigung und -prävention
12:00 – 13:00 Uhr	Mittagsimbiss und Pause
13:00 – 14:00 Uhr	Workshoprunde 1
14:15 – 15:15 Uhr	Workshoprunde 2
15:15 – 15:30 Uhr	Austausch mit den Referentinnen und Referenten, Abschluss und Verabschiedung



Achtung! - Anmeldung über FiBS - für die Auftaktveranstaltung: A 464 – 0/18/49

Workshoprunde 1: A 464 – 0/18/50 – 58

Workshoprunde 2: A 464 – 0/18/59 – 67