

Sehr geehrte Schulleitungen, liebe Lehrkräfte,

kurz vor den Sommerferien möchten wir noch einmal DANKE sagen für das Engagement ihrer Schule im Landesprogramm Bildung und Gesundheit.

Wir hoffen auf ein baldiges Wiedersehen im nächsten Schuljahr 2023/24 mit spannenden Impulsen der neuen Programmphase. Zudem möchten wir Sie herzlich einladen zu unserem diesjährigen

Freitag, 16. Juni 2023  
Seite 1 von 1

## Fachtag Bildung und Gesundheit - Ich tue mir gut! – Selbstfürsorge im Schulalltag

**Zeit:** 25.10.23 von 8:30 – 16:30 Uhr

**Ort:** Freiherr-vom-Stein-Haus, Bezirksregierung Münster, Domplatz 1-3, 48143 MS

Zu Beginn der Veranstaltung freuen wir uns auf einen Vortrag von Frau Anna Lara Paeske zum Thema: Ich tue mir gut! – Ein Impulsvortrag.

Der Vortrag gibt einen Überblick, wie wir den Säulen der Selbstfürsorge mit Achtsamkeit begegnen und selbstfürsorgliches Handeln stärken.

Anschließend stehen in zwei Workshop-Blöcken fünf verschiedene Workshop-Angebote zur Auswahl aus denen zwei ausgewählt werden können oder mit Workshop 1 auch ein ganztägiges Angebot:

- Workshop 1 (ganztägig): **„Selbstfürsorge und Professionalität durch Rollenklarheit sowie gelingende Arbeitsorganisation“**  
*Referentin: Anna Lara Paeske (Holzrichter Beratungen, Sören)*
- Workshop 2: **„Schlapp und müde im Schulalltag?“**  
*Referentinnen: Uta Geißler und Marion Riesberg (BuG- Koordinatorinnen Team Münster)*
- Workshop 3: **„Neurogenes Zittern – eine Ressource für die Entspannung“**  
*Referentin: Dipl. -Psych. Antje Dieckmann- Grimberg (Ibbenbüren)*
- Workshop 4: **„Stressmanagement und Emotionsregulation anhand der psychischen Grundbedürfnisse“**  
*Referent: Tobias Rohde (Fritz-Schubert-Institut für Persönlichkeitsentwicklung, Heidelberg)*
- Workshop 5: **„Wundersamer Schlaf - Der Autopilot übernimmt“**  
*Referentin: Lara Meyer (BRAINSATION Lara Meyer & Simon Welsch GbR, Dortmund)*
- Workshop 6: **„Stimmtraining“**  
*Referentin: Claudia Duschner (STIMMSTUDIO, Mülheim an der Ruhr)*

Auskunft erteilt ihr  
BuG -Koordinatoren-Team  
Münster:  
Stefanie Mohr  
Kirsten Wever  
Ingrid Deupmann  
Uta Geißler  
Stephanie Rasche  
Anke Schade  
Florian Schulte  
Florian Wienkamp  
Daniela Weibels

Die Anmeldung erfolgt ab sofort über den Terminkalender unserer Homepage.

[https://www.bug-nrw.de/termine/detail?tx\\_news\\_pi1%5Baction%5D=detail&tx\\_news\\_pi1%5Bcontrol%5D=News&tx\\_news\\_pi1%5Bnews%5D=983&cHash=af87a48f4f09a0048c1cbce31dfc7d75](https://www.bug-nrw.de/termine/detail?tx_news_pi1%5Baction%5D=detail&tx_news_pi1%5Bcontrol%5D=News&tx_news_pi1%5Bnews%5D=983&cHash=af87a48f4f09a0048c1cbce31dfc7d75)

Wir wünschen allen einen guten Ferienstart und freuen uns auf ein Wiedersehen im nächsten Schuljahr 2023/24 mit spannenden Impulsen der neuen Programmphase und an unserem Fachtag.

Ihr/e BuG Koordinator:Innen der Bezirksregierung Münster,

Stefanie Mohr, Kirsten Wever, Ingrid Deupmann, Uta Geißler, Stephanie Rasche, Anke Schade, Florian Schulte, Florian Wienkamp, Daniela Weibels

[www.bug-nrw.de](http://www.bug-nrw.de)