

Bildung und Gesundheit

Claudia Schäfer
Bezirkskoordinatorin für den
Regierungsbezirk Düsseldorf

Landesprogramm

Bildung und Gesundheit (BuG)

Claudia Schäfer
Mobil 0163/240 23 93
E-Mail Claudia.Schäfer@bug-nrw.de

Homepage www.bug-nrw.de

Erkrath, 9.2.2023

Liebe Schulleiterinnen und Schulleiter,
liebe Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner unserer BuG Schulen!

Wie bereits in meiner vorherigen mail angekündigt, erhalten Sie nun mit dieser Einladung zu unserem 2. Netzwerktreffen am 29. März weitere Informationen.

Sowohl interessierte Schulleitungen als auch die BuG Ansprechpartnerinnen und BuG Ansprechpartner sind dazu herzlich eingeladen.

Das Thema lautet:

„Meine Gesundheit?! Keine Zeit, darum kümmere ich mich später!“

Referenten: **Frederik Nelting, Fritjof Nelting**

Unternehmen „befreit lehren“ und Gründer des „Familien- und Bildungskompass von Nelting’s Welt – dem Podcast rund um gesunde und glückliche Kinder, mentale Gesundheit und nachhaltige Gesellschaftsentwicklung“

Zum Inhalt der Veranstaltung:

Natürlich weiß der Mensch, was er wirklich braucht.

*Aber dann hat er doch wieder **keine Zeit!***

Achtsamkeit, Burn-out-Prävention und Sportangebote gibt es heutzutage im Überfluss. Aber die Umsetzung in den (Schul-)Alltag findet in aller Regel nicht oder nur punktuell statt. Warum die meisten Strategien nicht funktionieren und wie dem seitens der Schulleitungen entgegengewirkt werden kann, ist Inhalt dieses Seminars.

Veränderungen mit Gelassenheit zu begegnen, sich auf seine Stärken zu besinnen und sich ganz bewusst mit Fehlschlägen zu beschäftigen, um daraus wertvolle Erfahrungen zu gewinnen, kann man (gemeinsam) lernen. Sie erfahren in diesem Impulsseminar, wie der Körper und die Psyche auch auf biochemischer Ebene miteinander in Verbindung stehen und warum unsere Haltung und Lebensstil-Gewohnheiten einen großen Einfluss auf unsere Gesundheit, unser Sozialverhalten und unsere Resilienz haben.

Ziel dieses Impulses ist es, Schulleitungen und BuG Ansprechpartnerinnen und BuG Ansprechpartnern einen Rahmen zu bieten, in dem sich nachhaltige Ansätze entfalten können.

Eckpunkte Impulsvortrag:

- Wie man das Eisenhower-Modell für die Gesundheit nutzen kann
- Einblicke in die Psycho-neuro-Immunologie des Menschen
- Komfortzonen Modell und innere Antreiber
- Warum wir Deep Learning für Veränderung brauchen

Eckpunkte Praktische Anwendungen

- Parasympathikus-Aktivierung über Atemübungen und Körperarbeit ca. 10min
- Selbsterfahrung, Kommunikation und Komfortzone erforschen mit Angewandter Improvisation ca. 20min

Ort:

Realschule Meerbusch Osterath
Görresstraße 6
40670 Meerbusch

Datum und Uhrzeit:

29.3.2023 von 13.30 – 16.30 Uhr

Programm:

13.30 Uhr: Ankommen und kleiner Imbiss

- 14.00 Uhr: Beginn mit Infos zum aktuellen Stand des Landesprogramms
(Die neuen Bausteine als vereinfachte Maßnahmenantragsmöglichkeit, weitere Planung des Schuljahres, ...)
- 14.15 Uhr: Impulsvortrag und praktische Anwendungen – „Was kann ich konkret und unmittelbar für meine Gesundheit und die meines Kollegiums tun?“
- ca. 15.45 Uhr: Offener Abschluss und Möglichkeit zum Austausch mit den zuständigen KoordinatorInnen

Bitte melden Sie sich bis zum 20.3.2023 auf der BuG Homepage über die Punkte „BuG-Nachrichten“ oder „Termine“ an.

Auch nicht-BuG Schulen sind zu dieser Veranstaltung eingeladen, daher bitten wir Sie, diese Einladung auch an andere Schulen weiterzugeben.

Wir freuen uns, Sie bei unserer nächsten Veranstaltung am 29.3.2023 wieder zu sehen!

Außerdem möchte ich auch nochmal an unsere ganztägige Veranstaltung zum Thema Sucht am 1.3.2023 in Duisburg erinnern.

Mittlerweile sind bereits einige Anmeldungen eingegangen, und wir freuen uns auf Ihre rege Teilnahme an beiden Veranstaltungen!

Auch diese Anmeldung erfolgt über die BuG Homepage.

Herzliche Grüße

Claudia Schäfer

Bezirkskoordinatorin beim Landesprogramm
Bildung und Gesundheit
Regierungsbezirk Düsseldorf

www.bug-nrw.de

mobil 0163 240 23 93

und das Düsseldorfer KoordinatorInnenteam