

Fachtag: „Sich selbst zur Seite stehen“



Netzwerkveranstaltung
des Landesprogramms
Bildung und Gesundheit NRW

29. März 2023
8:30 Uhr – 15:30 Uhr

Veranstaltungsort
Neue Schmiede Freizeit- und Kulturzentrum
Handwerkerstraße 7
33617 Bielefeld



Programm

08:30 Uhr	Stehkaffee
09:00 Uhr	Programmbeginn mit Grußworten: Frank Spannuth (Dezernent)
09:15 Uhr	„Wunderwaffe Selbstfreundschaft“ (Tanja Schmitz-Remberg)
10:00 Uhr	1. Runde Workshops: <ul style="list-style-type: none"> - Wirksame (Gruppen-) Reflexion - Das Immunsystem – Warrior I - Wundersamer Schlaf – Der Autopilot übernimmt
12:00 Uhr	Mittagspause
13:00 Uhr	2. Runde Workshops <ul style="list-style-type: none"> - Wirksame (Gruppen-) Reflexion - Das Immunsystem – Warrior I - Wundersamer Schlaf – Der Autopilot übernimmt
15:00 Uhr	Abschlussrunde
15:30 Uhr	Ende der Veranstaltung

Anmeldung

Zum Fachtag: „Sich selbst zur Seite stehen“

Eine Anmeldung ist über diesen Link **bis zum 21.03.2023** möglich: [LINK](#)

Bitte bringen Sie nach Möglichkeit eine Gymnastikmatte für kleine praktische Übungen mit.

Organisation

- Getränke und ein Mittagessen werden angeboten.
- Die Teilnahmekosten trägt das Landesprogramm.
- Fahrtkosten werden nicht erstattet.
- Die Dienstreisegenehmigung ist erteilt.

Datenschutz

Auf der Veranstaltung werden wir Fotos machen. Falls Sie bei der Anmeldung dem nicht widersprechen, gehen wir davon aus, dass Sie einverstanden sind, dass diese Fotos auf unserer Homepage veröffentlicht werden dürfen.

Parkinformation

Wir bitten Sie, der Umwelt zuliebe den ÖPNV zu nutzen oder Fahrgemeinschaften zu bilden.

Bitte nutzen Sie das

Parkhaus Bethelplatz
(direkt hinter der „Neuen Schmiede“)

Die Tagesgebühr für das Parkhaus beträgt 3 Euro und ist im Eingang des Tagungshauses zu entrichten.

Einführungsvortrag:

„**Wunderwaffe Selbstfreundschaft**“ (Tanja Schmitz-Remberg)

Wenn es um die eigene Resilienz geht, dann bildet die Selbstfreundschaft eine Wunderwaffe. Sich selbst zur Seite stehen, sich auf sich selbst verlassen können, fünf gerade sein lassen – das und noch viel mehr ist unabdingbar, wollen wir Menschen gesund bleiben. Sie hören knackige theoretische Hintergründe und dürfen sich selbst auch schon während des Vortrags ein wenig selbst daten. Der Beginn oder die Intensivierung einer wundervollen Freundschaft...



Tanja Schmitz-Remberg ist Diplom-Sozialpädagogin, Erwachsenenbildnerin M.A., systemische Coach und Groupworkerin. Bereits in den 90er Jahren begann sie mit

Fortbildungen, Konzeptentwicklungen und Beratungen von Teams und Organisationen in pädagogischen Kontexten. Sie möchte unterstützend mit Menschen arbeiten, damit diese ihre Profession kompetent, gesund und freudig ausüben können sowie ihren Beitrag dazu leisten, dass der Arbeitsalltag sinnstiftend, zufriedenstellend und anregend gelingt.



Lara Meyer ist Sportwissenschaftlerin und Heilpraktikerin. Sie vermittelt im Namen von BRAINSATION zu allen Themen rund um Gesundheit, sowohl in Schulen, als auch in Unternehmen, Vereinen und medizinischen Einrichtungen.

Mit dem Ziel die Gesundheit wieder mehr in die Verantwortung des Einzelnen zu legen, zeigt sie in ihrer täglichen Arbeit praktisch und alltagsnah, wie das Leben über das eigene Wohlergehen bestimmt.



Simon Welsch ist Sportwissenschaftler und Therapeut für klinische Psycho-Neuro-Immunologie. Er hat sich als Performance Coach auf die Betreuung von professionellen Pokerspielern spezialisiert, deren beruflicher Erfolg maßgeblich von der geistigen Fitness abhängt. Sein Wissen adressiert er rund um gesundheitliche Themen im Namen von BRAINSATION über Fortbildungen und Vorträge auch an Schulen, Unternehmen und Vereine.

Unser Workshop-Angebot:

Wirksame (Gruppen-) Reflektion

Dynamiken in Klassen können sehr herausfordernd und blockierend sein. Im Workshop experimentieren wir mit ausgewählten Übungen zu Gruppendynamiken und reflektieren deren Nutzen für Ihren Umgang mit brisanten Situationen in Klassen. Es wird dynamisch...

Das Immunsystem – Warrior I

Das Immunsystem ist einer der entscheidendsten Faktoren für Gesundheit, wenn nicht sogar der Wesentliche. **LehrerInnen** sind durch den starken Kontakt zu Kollegen und Schülern einem besonders hohen **Infektionsdruck** ausgesetzt. Unser Leben bestimmt wie gut unser Immunsystem arbeitet und wie gesund oder krank wir sind. Wir schauen uns die verschiedenen **Einflüsse auf das Immunsystem** genauer an. Besonderer Fokus wird dabei auf der **Ernährung und Bewegung** liegen. Wir zeigen konkret, was Sie im schulischen und privaten Alltag verändern können, um Ihr Immunsystem und damit Ihre physische und psychische Belastbarkeit im Schulalltag und Privatleben zu verbessern.

Wundersamer Schlaf – der Autopilot übernimmt

Unser Schlaf ist einer der wichtigsten Faktoren, die uns dabei helfen langfristig gesund und leistungsfähig zu sein. Aus evolutionärer Sicht wirkt er auf den ersten Blick als ein sehr gefährlicher Zustand.

Wir verbinden theoretisches Fachwissen zum Thema Schlaf mit der praktischen Umsetzung im Alltag von LehrerInnen in einer digitalen Gesellschaft und besprechen die vier verschiedenen Systeme, die einen positiven oder negativen Einfluss auf unseren Schlaf haben. Vor allem werden jedoch Strategien besprochen, wie wir diese Systeme so steuern, damit sie für einen erholsamen Schlaf sorgen können.

Ministerium für
Schule und Bildung
des Landes Nordrhein-Westfalen



Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen



Landeszentrum Gesundheit
Nordrhein-Westfalen



 **UK NRW**
Unfallkasse
Nordrhein-Westfalen

