



## Projekttag: Bildung und Gesundheit – Kooperation, Gesundheitsförderung und Prävention

Montag, 29.9.2014

Angebot	Workshop-Angebot /Präsentationen (z.B. von Präventionskonzepten mit praktischen Anteilen)
Titel des Angebots	AGIL
Kurzbeschreibung des Angebots	
Leiter/in/nen	Claudia Schäfer (Ulrike Alstede) BuG-Koordinatorinnen
TN-Zahl	
Zeitumfang	
Sonstiges	

Workshopschiene 3: 15.45 Uhr – 17.15 Uhr	
10. Angebot	WS <b>Lehrergesundheit – Umgang mit Belastungen</b>
Titel des Angebots	<b>AGIL – Gesundheitsprophylaxe für Lehrerinnen und Lehrer</b>
Kurzbeschreibung des Angebots	Bei AGIL handelt es sich um ein aktives Gesundheitstraining, das von der Universität München und der Schön Klinik Roseneck, Prien entwickelt wurde. Es ist ein Präventionsprogramm für gestresste, motivierte Lehrer/innen, die daran Interesse haben, sich aktiv zu verändern. Wichtig ist die Bereitschaft und persönliche Motivation, sich auf die Inhalte der Module einzulassen. Inhalte: Identifizierung von persönlichen Belastungen und Stressoren Entwicklung von Möglichkeiten zur Stressbewältigung Erkennen von Stressbeschleunigern Erarbeitung von Strategien zur Entkräftung der Stressverstärker Möglichkeiten des Krafttankens und der Erholung Analyse des Beziehungsnetzes als Ressource Prinzipien gesundheitsförderlichen Erholungsverhaltens
Leiter/in/nen	Frau Schäfer (Lehrerin, BuG-Koordinatorin)
Raum	7
TN	11

Evtl. Wunschtermin bzw. **Möglichkeiten**, wann von Ihrer Seite aus das Angebot stattfinden kann:

**Noch ungefähre Zeiträume! Noch in Planung**

Vormittagsbereich		Nachmittagsbereich			
10:00 – 12:00	11:00 – 13:00	13:00 – 15:00	14:00 – 16:00	15:00-17:00	16:00-18:00



**Zentrum für schulpraktische Lehrerbildung**  
**Oberhausen**  
Seminare HRGe und GyGe