

**ZLOB Thementag „ Mit Gesundheit Schule machen“ am 29.09.2014:
Übersicht über die Workshopangebote, Vorträge und Messestände**

Workshopschiene 1 (10.15 Uhr – 11.45 Uhr)

„Thementag Bildung und Gesundheit – Lehrer/innen und Schüler/innen stärken – gesundheitsförderliche Schulentwicklung“: Kürzel/Farben	
V	Vortrag
WS	Workshop bzw. interaktive Präsentation
Farbzuordnung: Blauer WS	Schwerpunkt: Prävention/Präventionskonzepte – Kooperation – Schulentwicklung (stärker Schule und Schüler/innen im Blick – Fach- und Methodenkompetenz)
Farbzuordnung: Grüner WS	Schwerpunkt: Selbstmanagement – Gesundheitsprophylaxe – Lehrgesundheit (stärker Lehrer/innen im Blick – Selbstkompetenz)

Workshopschiene 1: 10.15 Uhr – 11.45 Uhr	
1. Angebot	WS Lehrgesundheit – Umgang mit Belastungen
Titel des Angebots	Lehr-Verhalten im Klassenraum – eine Trainingseinheit für Lehrer/innen mit praktischen Übungen
Kurzbeschreibung des Angebots	Nonverbale Fertigkeiten für erfolgreiches Unterrichten – Für Kinder ist es nicht nur wichtig, was Lehrerinnen und Lehrer sagen, vor allem wie sie es sagen. Körperhaltung, Gestik, Mimik, Pausen, Stimme sind wesentliche Signale für Kinder.
Leiter/in/nen	Frau Bonde, Herr Kamps (Schulberatung Essen)
Raum	2
TN	15

Workshopschiene 1: 10.15 Uhr – 11.45 Uhr	
2. Angebot	WS Lehrgesundheit – Umgang mit Belastungen
Titel des Angebots	Die Müdigkeitsgesellschaft – Zivilisationskritische Überlegungen des Kulturphilosophen Byung-Chul Han
Kurzbeschreibung des Angebots	Der Vortrag bietet keine direkte Lebenshilfe im Sinne von „Simplify Your Life“. Vielmehr erwartet die Teilnehmer/innen ein Theorieangebot zur Frage, warum in unserer postmodernen Gesellschaft Phänomene wie Burnout, Depression und Überfordertsein zunehmen. Der südkoreanische Philosoph Byung-Chul Han, der als Professor für Kulturphilosophie in Berlin lehrt, hat in verschiedenen Publikationen dazu interessante Thesen entwickelt. Grundlegende Aspekte aus Hans Schriften sollen mit den Teilnehmern diskutiert werden.
Leiter/in/nen	Herr Dr. Tetling (ZLOB)
Raum	11
TN/Zeit	11; 60 Minuten (10.15 Uhr – 11.15 Uhr)

**ZLOB Thementag „ Mit Gesundheit Schule machen“ am 29.09.2014:
Übersicht über die Workshopangebote, Vorträge und Messestände**

Workshopschiene 1: 10.15 Uhr – 11.45 Uhr	
3. Angebot	WS/V Prävention und Präventionskonzepte – Kooperation
Titel des Angebots	Ernährungswissen – macht Schule für Schüler/innen der Sekundarstufe I und Sekundarstufe II, sowie auch für Lehrer/innen
Kurzbeschreibung des Angebots	<p>Nahrungsaufnahme bedeutet nicht nur Abbeißen, Kauen und Hinunterschlucken. Es sind fast alle Sinne beteiligt beim Sehen, Riechen, Fühlen und Schmecken der Nahrung.</p> <p>Viele Kinder, Jugendliche und auch Erwachsene haben Ernährungsprobleme. Geltende Schönheitsideale und nachlassende Ernährungserziehung durch das Elternhaus machen es vielen schwer, den Ernährungsbedürfnissen ihres Körpers gerecht zu werden.</p> <p>Der Gesundheitserziehung in der Schule kommt damit eine besondere Rolle zu. Die Schüler müssen zu einer kritischen Reflexion des eigenen Ernährungsverhaltens befähigt werden. Es muss jedoch auch deutlich werden, dass gesunde Ernährung Spaß machen kann und dabei körperlich und geistig fit hält.</p> <p>Das Schul-Portal des aid infodienst e.V. unterstützt die Unterrichtsvorbereitung rund um die Themen Ernährung, Verbraucherschutz und Landwirtschaft. Es bietet Lehrerinnen und Lehrern fundiertes Hintergrundwissen und praxisnahe Unterrichtsideen rund um Lebensmittel und ihre Erzeugung.</p>
Leiter/in/nen	Frau Stöckl (Ernährungsfachkraft, Institut für Ernährung)
Raum	12
TN	12

Workshopschiene 1: 10.15 Uhr – 11.45 Uhr	
4. Angebot	WS Lehrergesundheit – Umgang mit Belastungen
Titel des Angebots	Heute schon gehört? – Klangökologie im Schulalltag – Umgang mit Lärm und Ruhe
Kurzbeschreibung des Angebots	<p>Lärmbelastungen in bisher nie gekannter Art wirken auf die Menschen ein. Sie verändern nicht nur ihr seelisches Befinden, sondern auch ihre körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Da sich das Gehör, dieses empfindliche und leistungsstarke Organ, nicht verschließen lässt, gilt es sowohl Strategien zu seinem Schutz als auch Formen der Sensibilisierung zu entwickeln, um die Fähigkeit des Hörens und Zuhörens zu erhalten.</p> <p>Inhaltliche Aspekte: Eigene Erfahrung mit Klängen; Akustische Wahrnehmung; Aspekte der Klangökologie; Praktische Übungen; Fragen zum Funktionieren und zum Schutz des Gehörs; Möglichkeiten zur Akzeptanz und Toleranz gegenüber Lärm.</p>
Leiter/in/nen	A. Haun (Lehrerin; Freiherr-vom-Stein-Gym., VDS Musik)
Raum	7
TN	9

**ZLOB Thementag „ Mit Gesundheit Schule machen“ am 29.09.2014:
Übersicht über die Workshopangebote, Vorträge und Messestände**

Workshopschiene 1: 10.15 Uhr – 11.45 Uhr	
5. Angebot	WS Lehrergesundheit – Umgang mit Belastungen
Titel des Angebots	Einführung in das Autogene Training: Abschalten – Entspannen – Regenerieren
Kurzbeschreibung des Angebots	Das Autogene Training ist eine auf Autosuggestion beruhende Entspannungsmethode, mit der man durch regelmäßige Konzentrationsübungen in verschiedenen Entspannungshaltungen den Zustand der Selbstentspannung erreicht. Das Autogene Training kann sowohl für die eigene Entspannung genutzt werden als auch eine wichtige Rolle z.B. in AG-Angeboten für Schülerinnen und Schüler spielen. In diesem Angebot stehen neben kurzen Hintergrundinformationen die praktischen Schritte des Autogenen Trainings im Vordergrund.
Leiter/in/nen	Herr Kremers (ZLOB)
Raum	5
TN	6 (max.)

Workshopschiene 1: 10.15 Uhr – 11.45 Uhr	
6. Angebot	V/WS Prävention und Präventionskonzepte – Kooperation
Titel des Angebots	Fachkonferenzarbeit – entlastet oder belastet?
Kurzbeschreibung des Angebots	Die aktive Mitarbeit in einer Fachkonferenz wird von Kollegen oft als lästige Pflichtaufgabe empfunden. Dieser Workshop soll Chancen aufzeigen, wie Fachkonferenzarbeit aber eigentlich Kollegen entlastet.
Leiter/in/nen	Herr Bremkes (ZLOB)
Raum	10
TN	9

**ZLOB Thementag „ Mit Gesundheit Schule machen“ am 29.09.2014:
Übersicht über die Workshopangebote, Vorträge und Messestände**

Workshopschiene 1: 10.15 Uhr – 11.45 Uhr	
7. Angebot	V/WS Prävention und Präventionskonzepte – Kooperation
Titel des Angebots	Sucht-Prävention: Präventionskonzepte in der Schule
Kurzbeschreibung des Angebots	Darstellung der Grundlagen sowie der unterschiedlichen Möglichkeiten der schulischen Suchtprävention als Teilbereich der Gesundheitsförderung. Exemplarisch werden u.a. Methoden zur Prävention und Intervention sowie örtlichen Unterstützungsangebote vorgestellt und durch entsprechende Praxisbeispiele deutlich gemacht.
Leiter/in/nen	Herr Dr. Hallmann: Herr Dr. Hallmann ist Koordinator für Suchtprävention in Nordrhein-Westfalen und Vorstand der ginko Stiftung für Prävention. Schwerpunkte seiner Tätigkeit auf dem Gebiet der Suchtprävention sind derzeit die Entwicklung und Umsetzung neuer Methoden und Projekte sowie Qualitätssicherung und Vernetzung. Die ginko Stiftung für Prävention ist Träger der Landeskoordinierungsstelle für Suchtvorbeugung in NRW und einer kombinierten Jugendberatungs- und Fachstelle für Suchtvorbeugung in Mülheim an der Ruhr. Die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen zu unabhängigen und selbständigen Erwachsenen ist Hauptziel des Handelns der ginko Stiftung für Prävention. Sie wird in der Familienbildung, Kindertagesstätten, Schulen, Betrieben, der beruflichen Aus- und Weiterbildung tätig, entwickelt Materialien und Konzepte und berät individuell.
Raum	3
TN	12

Workshopschiene 1: 10.15 Uhr – 11.45 Uhr	
8. Angebot	WS Prävention und Präventionskonzepte – Kooperation
Titel des Angebots	Stress lass nach - Stressabbau und Resilienz
Kurzbeschreibung des Angebots	Ruhig und gelassen zu bleiben kann als Lehrer im Schulalltag gelegentlich zur Herausforderung werden. Doch auch Schülerinnen und Schüler stehen immer häufiger „unter Strom“. Anregungen zur Lehrergesundheit: Wie kann ich mit Stress und Belastungen im Unterricht und danach besser umgehen? Wie kann ich mich seelisch vor Überlastung schützen? Abschließend kurze Praxiseinheit „Entspannung“ Zertifizierte Stresstrainerin nach Kaluza; Fortbildungen: Achtsamkeitstraining, Personalmanagement und Coaching. Mobbingberatung u.a. am Mobbingtelefon der AOK Rheinland/Hamburg, seit 2002 auch für die MobbingLine NRW.
Leiter/in/nen	Ch. Spanke. (Dipl. Psych). BGF Institut der AOK Rheinland/Hamburg
Raum	13
TN	11

**ZLOB Thementag „ Mit Gesundheit Schule machen“ am 29.09.2014:
Übersicht über die Workshopangebote, Vorträge und Messestände**

Workshopschiene 1: 10.15 Uhr – 11.45 Uhr	
9. Angebot	WS Lehrergesundheit – Umgang mit Belastungen und Prävention und Präventionskonzepte – Kooperation
Titel des Angebots	Achtsamkeit im Schulalltag für Lehrer/innen und Schüler/innen
Kurzbeschreibung des Angebots	Achtsamkeit bezeichnet eine absichtsvoll auf den aktuellen Moment gerichtete, nicht wertende Steuerung der Aufmerksamkeit. Bei Erwachsenen verbessern achtsamkeitsbasierte Interventionen nachweislich die Stresswahrnehmung sowie die Emotionsregulation und auch bei Kindern weisen erste Studien darauf hin, dass sie von entsprechend adaptierten Trainings profitieren. Der Workshop soll sowohl einen ersten Einblick in die Praxis der Achtsamkeit vermitteln und Anregungen geben, wie dieser Ansatz im Schulalltag umgesetzt werden kann.
Leiter/in/nen	Frau Prof. Dr. Bellingrath (Uni Duisburg-Essen)
Raum	1
TN	12

Workshopschiene 1: 10.15 Uhr – 11.45 Uhr	
10. Angebot	WS Lehrergesundheit – Umgang mit Belastungen Prävention und Präventionskonzepte – Kooperation
Titel des Angebots	MUT-ich Training zur Stärkung der Präsenz in Körper und Stimme
Kurzbeschreibung des Angebots	Inhaltliche Aspekte z.B.: 1. Äußere Haltung – Körper und Stimme (körperliche Präsenz, um gesehen zu werden; so sprechen, dass wir gehört werden; Körperausdruck und Inhalt verbinden; Nervosität und Lampenfieber überwinden) 2. Innere Haltung – Selbstvertrauen (die eigene Ausstrahlung erkennen und erweitern; Selbst-Bewusst-Sein und Selbstvertrauen steigern; Begeisterung entdecken; wertschätzend und erfolgreich kommunizieren)
Leiter/in/nen	Frau Lennardt (Theaterpädagogin, Witten)
Raum	14
TN	12

**ZLOB Thementag „ Mit Gesundheit Schule machen“ am 29.09.2014:
Übersicht über die Workshopangebote, Vorträge und Messestände**

Workshopschiene 1: 10.15 Uhr – 11.45 Uhr	
11. Angebot	V/WS Prävention und Präventionskonzepte – Kooperation
Titel des Angebots	„bauchgefühl“ – Unterrichtsprogramm zum Thema Essstörungen – Lebensstilbezogene Aspekte im Unterricht
Kurzbeschreibung des Angebots	<p>Hintergrund: Mit Hilfe der BKK-Initiative „bauchgefühl“ soll primärpräventiv durch Informationen und Sensibilisierung Essstörungen vorgebeugt und sekundärpräventiv über Beratungs- und Behandlungsangebote für bereits betroffene Kinder und Jugendliche dem Voranschreiten der Krankheit entgegengewirkt werden.</p> <p>Neben den Schülerinnen und Schülern weiterführender Schulen zählen auch Lehramtsanwärterinnen und -anwärter, Lehrerinnen und Lehrer, Eltern sowie Multiplikatorinnen und Multiplikatoren außerhalb der Schule zu den Zielgruppen.</p> <p>Im Zentrum der Initiative steht das Unterrichtsprogramm „bauchgefühl“ für die Sekundarstufe 1. Es unterstützt Lehrerinnen und Lehrer weiterführender Schulen darin, das Thema Essstörungen und damit einhergehende lebensstilbezogene Aspekte im Unterricht mit Hilfe innovativer Materialien und Medien aufzugreifen.</p> <p>Inhalte des Workshops: Der zweistündige praxisorientierte Workshop gibt einen Einblick in das Erkrankungsbild der Essstörungen und deren schulischer Prävention. Im Mittelpunkt steht die Vorstellung des Unterrichtsprogramms „bauchgefühl“ sowie die praktische Erprobung ausgewählter Übungen.</p> <p>Zielsetzung: - Sensibilisierung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer für das Thema Essstörungen - Kennenlernen des Unterrichtsprogramms „bauchgefühl“ als wirksame gesundheitsförderliche Maßnahme</p>
Leiter/in/nen	Frau Schrader (TEAM Gesundheit, BKK)
Raum	4
TN/Zeit	15

Workshopschiene 1: 10.15 Uhr – 11.45 Uhr	
12. Angebot	WS
Titel des Angebots	Gewaltfreie Kommunikation
Kurzbeschreibung des Angebots	<p>Wenn uns jemand mit Worten angreift, neigen wir dazu, uns zu verteidigen und zurückzuschlagen. Doch das so entstehende Wortgefecht bringt meist keine Seite ihrem Ziel näher, sondern belastet und zerstört eher die Beziehung der Gesprächspartner, die plötzlich Gesprächsgegner geworden sind.</p> <p>Bei der gewaltfreien Kommunikation verzichtet man auf Angriffe und konzentriert sich auf Gefühle und Bedürfnisse, die den oft unbedachten Äußerungen des anderen zu Grunde liegen. Ein bewussterer Umgang mit dieser Wahrnehmung schafft Energiequellen auch im Lehreralltag.</p>
Leiter/in/nen	Frau Wülfing (ZLOB)
Raum	6
TN	10

**ZLOB Thementag „ Mit Gesundheit Schule machen“ am 29.09.2014:
Übersicht über die Workshopangebote, Vorträge und Messestände**

Messestände (Gruppe 1: 12.00 Uhr – 12.45 Uhr)

Messestände (Gruppe 2: 13.00 Uhr – 13.45 Uhr)

Angebot	MESSESTÄNDE
Titel des Angebots	Blick über den Tellerrand
Kurzbeschreibung des Angebots	Besuch der Messestände, Austausch, Imbiss
Leiter/in/nen	Institutionen, Vereine, Verbände
Raum	Foyer, Treppenhaus, R 10-12
TN	60-70
Zeit	Gruppe 1: 12.00 Uhr – 12.45 Uhr Gruppe 2: 13.00 Uhr – 13.45 Uhr

Impulsvortrag (Gruppe 2: 12.00 Uhr – 12.45 Uhr)

Impulsvortrag (Gruppe 1: 13.00 Uhr – 13.45 Uhr)

Angebot	IMPULSVORTRAG
Titel des Angebots	Wege zur Lehrgesundheit – Lust statt Frust in der Schule
Kurzbeschreibung des Angebots	Wie werden Schulen zu gesunden Arbeitsorten – und was können Lehrkräfte selbst dazu beitragen? Welche Konzepte und Strategien zur Lehrgesundheit werden bildungspolitisch verfolgt – und welche Angebote und Strukturen gibt es? Was sind wirksame Ressourcen für Lehrkräfte – und wie erhält man diese? Vor dem Hintergrund der aktuellen Gesundheitsforschung werden Wege zu mehr Lehrgesundheit aufgezeigt und Praxistipps gegeben.
Leiter/in/nen	Frau Dr. Nieskens (Zentrum für Angewandte Gesundheitswissenschaften ZAG, Leuphana Universität Lüneburg)
Raum	15
TN	60-70
Zeit	Gruppe 2: 12.00 Uhr – 12.45 Uhr Gruppe 1: 13.00 Uhr – 13.45 Uhr

**ZLOB Thementag „ Mit Gesundheit Schule machen“ am 29.09.2014:
Übersicht über die Workshopangebote, Vorträge und Messestände**

Workshopschiene 2 (14.00 Uhr – 15.30 Uhr)

„Thementag Bildung und Gesundheit – Lehrer/innen und Schüler/innen stärken – gesundheitsförderliche Schulentwicklung“: Kürzel/Farben	
V	Vortrag
WS	Workshop bzw. interaktive Präsentation
Farbzuordnung: Blauer WS	Schwerpunkt: Prävention/Präventionskonzepte – Kooperation – Schulentwicklung (stärker Schule und Schüler/innen im Blick – Fach- und Methodenkompetenz)
Farbzuordnung: Grüner WS	Schwerpunkt: Selbstmanagement – Gesundheitsprophylaxe – Lehrgesundheit (stärker Lehrer/innen im Blick – Selbstkompetenz)

Workshopschiene 2: 14.00 Uhr – 15.30 Uhr	
1. Angebot	WS Prävention und Präventionskonzepte – Kooperation Lehrgesundheit – Umgang mit Belastungen
Titel des Angebots	YOBEKA – Bewegung im Unterricht nicht nur für Schülerinnen und Schüler
Kurzbeschreibung des Angebots	Yoga, Bewegung, Entspannung, Konzentration, Achtsamkeit Das ganzheitliche Bildungskonzept „YOBEKA“ wurde von Petra Proßowsky und Ilona Holterdorf in Berlin entwickelt. „YOBEKA“ Das „YOBEKA“ - Bildungskonzept kann in unterschiedlichen Altersgruppen – vom Kindergarten bis zur Oberstufe eingesetzt werden. Es kann als ganze Übungseinheit eingeführt werden oder kleine Entspannungseinseln im Unterrichtsalltag für Lehrer/innen und Schüler/innen bieten. „YOBEKA“ verbindet motorische und mentale Fähigkeiten. Inhalt des Bildungskonzeptes ist das Erlernen von Yogaübungen kombiniert mit englischen/ deutschen Versen; Entspannungstechniken und Ritualen die die Achtsamkeit und das Mitgefühl gegenüber den Mitmenschen fördern. Die erlernten Yogaübungen und Entspannungsrituale können bei Unruhe und fehlender Konzentration im Klassenraum den Schülern und Lehrern weiterhelfen. „YOBEKA“ ist einfach wunderbar! ABER VORSICHT!!! SUCHTGEFAHR!!!! :-)
Leiter/in/nen	Frau Alstede (BuG-Koordinatorin)
Raum	14
TN	8-12

**ZLOB Thementag „ Mit Gesundheit Schule machen“ am 29.09.2014:
Übersicht über die Workshopangebote, Vorträge und Messestände**

Workshopschiene 2: 14.00 Uhr – 15.30 Uhr	
2. Angebot	WS Prävention und Präventionskonzepte – Kooperation
Titel des Angebots	Freunde finden und behalten – mit MindMatters den Übergang von der Grundschule in die weiterführende Schule gestalten
Kurzbeschreibung des Angebots	MindMatters – mit psychischer Gesundheit Schule machen Im Workshop wird mit MindMatters ein umfassendes Programm für Schulen vorgestellt, das im Rahmen des Konzepts der guten gesunden Schule zur Förderung der psychischen Gesundheit von Schülerinnen, Schülern und Lehrkräften beiträgt. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten einen Einblick in das MindMatters Programm und in die Materialien. Im Mittelpunkt des Workshops steht der Übergang von der Grundschule in die weiterführende Schule. Dazu passende Unterrichtsmodule werden besprochen und praktisch erprobt. In der Diskussion mit den Teilnehmenden geht es auch um die Frage, wie die Gesundheitsförderung mithilfe von MindMatters nachhaltig im Unterricht und in der Schulkultur verankert werden kann.
Leiter/in/nen	Frau Dr. Nieskens (Zentrum für Angewandte Gesundheitswissenschaften ZAG, Leuphana Universität Lüneburg)
Raum	10
TN	10

Workshopschiene 2: 14.00 Uhr – 15.30 Uhr	
3. Angebot	WS Lehrergesundheit – Umgang mit Belastungen
Titel des Angebots	Yoga – ein (Wieder-)Einstieg in die Praxis
Kurzbeschreibung des Angebots	Du wolltest schon immer wissen, was hinter dem großen Yoga-Trend steckt? Ob Yoga nur für esoterisch Interessierte und Räucherstäbchen-Fans oder auch für Dich geeignet ist? Eventuell hast du schon Yoga-Kurse besucht, wüsstest aber gerne mehr über die einzelnen Übungen und wie Du diese deinen eigenen Bedürfnissen anpassen kannst? In diesem Mini-Workshop erhältst du Tipps für den sicheren (Wieder-) Einstieg ins Yoga und bekommst außerdem eine kurze Einführung in die richtige Atemtechnik (Pranayama) und die Ursprünge des modernen Yoga.
Leiter/in/nen	Frau Goharian (Yogalehrerin)
Raum	13
TN/Zeit	TN 10/14.00 Uhr - 15.15 Uhr

**ZLOB Thementag „ Mit Gesundheit Schule machen“ am 29.09.2014:
Übersicht über die Workshopangebote, Vorträge und Messestände**

Workshopschiene 2: 14.00 Uhr – 15.30 Uhr	
4. Angebot	WS Lehrergesundheit – Umgang mit Belastungen
Titel des Angebots	Systematische kollegiale Beratung – Gemeinsam Wege aus der Sackgasse finden
Kurzbeschreibung des Angebots	Die Belastungen im Alltag der Schule werden immer größer. Eine kollegiale Beratung wirkt da manchmal Wunder. Es kann gut tun, in einer vermeintlichen Sackgasse andere Ideen, Denkansätze, Lösungsmöglichkeiten und Gedanken zu hören. Da tun sich neue Horizonte auf. Das Ganze kann ich auch anders sehen und angehen. Die Schwere weicht einer spielerischen Leichtigkeit. Nach einer kurzen Einführung in das Systemische Denken, werden wir eine mögliche Struktur der systemischen kollegialen Beratung kennen lernen und durchführen. Dabei werden Sie die eine oder andere Methoden der systemischen kollegialen Beratung einüben. Wenn Sie einen „Fall“ mitbringen, können wir auch konkret an diesem „Fall“ arbeiten.
Leiter/in/nen	Herr Ruddat (Pfarrer und Schulreferent im Kirchenkreis Mülheim an der Ruhr, Systemischer Berater)
Raum	2
TN	5-10

Workshopschiene 2: 14.00 Uhr – 15.30 Uhr	
5. Angebot	WS Prävention und Präventionskonzepte – Kooperation
Titel des Angebots	„Immer on“ – Online-/Computer-Sucht
Kurzbeschreibung des Angebots	Die Nutzung neuer Medien ist für viele Kinder und die meisten Jugendlichen eine Selbstverständlichkeit. Doch was macht eigentlich die Faszination der sogen. virtuellen Welten aus? Und sollten wir die Mediennutzung begrenzen oder akzeptieren? Impulse und Diskussion
Leiter/in/nen	Thoralf Wedig, M.sc., Suchttherapeut; Fachstelle für Suchtprävention Hürth (Zusammenarbeit mit der AOK)
Raum	3
TN	12

**ZLOB Thementag „ Mit Gesundheit Schule machen“ am 29.09.2014:
Übersicht über die Workshopangebote, Vorträge und Messestände**

Workshopschiene 2: 14.00 Uhr – 15.30 Uhr	
6. Angebot	WS Prävention und Präventionskonzepte – Kooperation - Selbstmanagement
Titel des Angebots	Mit Stress umgehen – im Gleichgewicht bleiben. Stressprävention für Schüler/innen mit dem Programm MindMatters
Kurzbeschreibung des Angebots	Im Workshop wird mit MindMatters ein umfassendes Programm für Schulen vorgestellt, das im Rahmen des Konzepts der guten gesunden Schule zur Förderung der psychischen Gesundheit von Schülerinnen, Schülern und Lehrkräften beiträgt. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten einen Einblick in das MindMatters Programm und in die Materialien. Im Workshop wird das Unterrichtsmodul zum Thema Stressprävention vertieft behandelt. Neben der Erprobung einzelner Übungen geht es in der Diskussion mit den Teilnehmenden um die zentrale Frage, wie die Gesundheitsförderung mithilfe von MindMatters nachhaltig im Unterricht und in der Schulkultur verankert werden kann.
Leiter/in/nen	Herr Schmidt (Zentrum für Angewandte Gesundheitswissenschaften ZAG, Leuphana Universität Lüneburg)
Raum	1
TN	13

Workshopschiene 2: 14.00 Uhr – 15.30 Uhr	
7. Angebot	V/WS Prävention und Präventionskonzepte – Kooperation
Titel des Angebots	Sucht-Prävention – „Check it“
Kurzbeschreibung des Angebots	„Check it!“ ist eine Unterrichtsreihe zu Suchtvorbeugung, bei der Schulen, Selbsthilfe, Polizei, Fachstelle für Suchtprävention und Therapieeinrichtungen mitwirken. Die Vorstellung der Unterrichtsreihe erfolgt praxisnah und wird mit der Einführung exemplarischer Methoden und Übungen zu Suchtprävention abgerundet. Die ginko Stiftung für Prävention ist Träger der Landeskoordinierungsstelle für Suchtvorbeugung in NRW und einer kombinierten Jugendberatungs- und Fachstelle für Suchtvorbeugung in Mülheim an der Ruhr. Die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen zu unabhängigen und selbständigen Erwachsenen ist Hauptziel des Handelns der ginko Stiftung für Prävention. Sie wird in der Familienbildung, Kindertagesstätten, Schulen, Betrieben, der beruflichen Aus- und Weiterbildung tätig, entwickelt Materialien und Konzepte und berät individuell.
Leiter/in/nen	Herr N. Kathagen (Dipl. Sozialarbeiter, Dipl. Pädagoge, Suchttherapeut, MOVE Trainer, Mitarbeiter der Fachstelle für Suchtvorbeugung der ginko Stiftung für Prävention in Mülheim an der Ruhr)
Raum	6
TN	12

**ZLOB Thementag „ Mit Gesundheit Schule machen“ am 29.09.2014:
Übersicht über die Workshopangebote, Vorträge und Messestände**

Workshopschiene 2: 14.00 Uhr – 15.30 Uhr	
8. Angebot	WS Prävention und Präventionskonzepte – Kooperation
Titel des Angebots	Sucht und Drogen
Kurzbeschreibung des Angebots	In diesem Workshop wird die polizeiliche Drogenprävention am Beispiel der Behörde Oberhausen vorgestellt. Die schulischen Präventionskonzepte zu diesem Thema, die sich in der Praxis bereits bewährt haben, werden für Sie erlebbar dargestellt. Sie haben hier die Möglichkeit eine Vorstellung davon zu bekommen, was polizeiliche Drogenprävention leisten kann und darf und wie Sie ggf. später die Möglichkeit haben, diese in ihre eigenen schulischen Konzepte einzubinden. Konkrete Inhalte des Workshops sind illegale Drogen – Wirkweisen und Strafbarkeiten, Jugendschutz, Beschaffbarkeit und Angebot von neuen psychotropen Substanzen im Internet sowie Drogen im Straßenverkehr.
Leiter/in/nen	Frau Pütz (Kriminalprävention/ Opferschutz)
Raum	7
TN	13

Workshopschiene 2: 14.00 Uhr – 15.30 Uhr	
	Workshop Prävention Kooperation - Schulentwicklung
Titel des Angebots	Wissen, das schmeckt! – „SchmExperten“
Kurzbeschreibung des Angebots	Im Workshop wird das Unterrichtskonzept „SchmExperten“ für die 5./6. Klasse vorgestellt. Es verfolgt das Ziel, Begeisterung und Interesse für die Nahrungszubereitung bei Jugendlichen zu wecken und ihre Genussfähigkeit zu fördern. Kernstück ist die Zubereitung kleiner kalter Gerichte. Mit kooperativen Lernformen, Reflexion, SinnExperimenten und weiteren schüler- und handlungsorientierten Methoden wird zum Handeln im Alltag motiviert – frei nach dem Motto „fürs Leben lernen“. Weitere Infos unter www.schmexperten.de Die Teilnehmer/innen des Workshops erhalten einen grundlegenden und praktischen Einblick in das Konzept, lernen die Ernährungspyramide kennen und dürfen selbst an einem SinnExperiment teilnehmen. <u>Institution</u> Der aid infodienst e.V. hat seit über 60 Jahren Erfahrung in der Erstellung wissenschaftlich fundierter Unterrichtsmaterialien zum Thema Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz. Er wird über das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft finanziell gefördert und kann daher frei von wirtschaftlichen Interessen arbeiten. Weitere Infos unter www.aid.de
Leiter/in/nen	Frau Rehm (Dipl. Ökotrophologin) (arbeitet als Wissenschaftsredakteurin im IN FORM-Projekt „Ernährungsbildung an Schulen“. Ziel des Projektes ist es, die aid-Unterrichtsmaterialien, aid-Ernährungsführerschein, SchmExperten und SchmExperten in der Lernküche als feste Bausteine an möglichst vielen Grund- und weiterführenden Schulen etablieren, um Ernährungs- und Verbraucherbildung an Schulen zu unterstützen)
Raum	entfällt
TN	8

**ZLOB Thementag „ Mit Gesundheit Schule machen“ am 29.09.2014:
Übersicht über die Workshopangebote, Vorträge und Messestände**

Workshopschiene 2: 14.00 Uhr – 15.30 Uhr	
9. Angebot	V / Prävention und Präventionskonzepte – Kooperation interaktiver Vortrag/ Impulsvortrag
Titel des Angebots	Auffällige Schülerinnen und Schüler – Wege ebnen – Kooperieren – Beraten
Kurzbeschreibung des Angebots	Umgang mit schwierigen Schülern im System – Wo kann ich Unterstützung bekommen? Was sind mögliche außerschulische Kooperationspartner für Schule? Wie gewinne ich Eltern für eine Kooperation? Kurzvortrag: Auffälligkeiten erkennen – Unterstützungssystem aufbauen und nutzen
Leiter/in/nen	Herr Kamps, Frau Bonde (Dipl.Psych) (Schulberatung Essen)
Raum	4
TN/Zeit	TN 15 60 Minuten (14.00 – 15.00 Uhr)

Workshopschiene 2: 14.00 Uhr – 15.30 Uhr	
10. Angebot	WS Prävention
Titel des Angebots	„In dem Alter stirbt doch keiner“ – Wenn der Tod den Alltag der Schule durchbricht
Kurzbeschreibung des Angebots	Auseinandersetzung mit dem Tod im Schulalltag anhand der DVD „In diesem Alter stirbt doch keiner“, Themen sind u.a.: <ul style="list-style-type: none"> • Wann Reden – wann Schweigen? • Nachhause schicken oder Unterricht nach Plan? • Die Todesnachricht – eine Glaubensfrage? • Was kann ich tun? • Notfallpläne und Trauer-Räume Vorstellung von Material zum Thema Tod (Film,...)
Leiter/in/nen	Herr Wilms (Schulreferent der EKD, Pfarrer)
Raum	11
TN	12

Workshopschiene 2: 14.00 Uhr – 15.30 Uhr	
11. Angebot	WS Prävention und Präventionskonzepte – Kooperation Lehrer*gesundheits – Umgang mit Belastungen
Titel des Angebots	Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation (Alltag/Schule)
Kurzbeschreibung des Angebots	Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) ist ein Konzept, das von Marshall B. Rosenberg entwickelt wurde. Es soll Menschen (u.a. Lehrerinnen und Lehrern/Schülerinnen und Schülern) ermöglichen, so miteinander umzugehen, dass der Kommunikationsfluss zu mehr Vertrauen und Freude am Leben führt. GFK kann in diesem Sinne sowohl bei der Kommunikation im Alltag als auch bei der friedlichen Konfliktlösung im persönlichen und schulischen Bereich hilfreich sein.
Leiter/in/nen	Herr Kremser (Coach, Berater, Mediator, Trainer), Frau Ufermann (Dipl. Päd., Coach, Trainerin, Fortbildnerin)
Raum	12
TN	14

**ZLOB Thementag „ Mit Gesundheit Schule machen“ am 29.09.2014:
Übersicht über die Workshopangebote, Vorträge und Messestände**

Workshopschiene 2: 14.00 Uhr – 15.30 Uhr	
12. Angebot	WS Lehrergesundheit – Umgang mit Belastungen
Titel des Angebots	Einführung in das Autogene Training: Abschalten – Entspannen – Regenerieren
Kurzbeschreibung des Angebots	Das Autogene Training ist eine auf Autosuggestion beruhende Entspannungsmethode, mit der man durch regelmäßige Konzentrationsübungen in verschiedenen Entspannungshaltungen den Zustand der Selbstentspannung erreicht. Das Autogene Training kann sowohl für die eigene Entspannung genutzt werden als auch eine wichtige Rolle z.B. in AG-Angeboten für Schülerinnen und Schüler spielen. In diesem Angebot stehen neben kurzen Hintergrundinformationen die praktischen Schritte des Autogenen Trainings im Vordergrund.
Leiter/in/nen	Herr Kremers (ZLOB)
Raum	5
TN	5/6

Workshopschiene 3 (15.45 Uhr – 17.15 Uhr)

„Thementag Bildung und Gesundheit – Lehrer/innen und Schüler/innen stärken – gesundheitsförderliche Schulentwicklung“: Kürzel/Farben	
V	Vortrag
WS	Workshop bzw. interaktive Präsentation
Farbzuordnung: Blauer WS	Schwerpunkt: Prävention/Präventionskonzepte – Kooperation – Schulentwicklung (stärker Schule und Schüler/innen im Blick – Fach- und Methodenkompetenz)
Farbzuordnung: Grüner WS	Schwerpunkt: Selbstmanagement – Gesundheitsprophylaxe – Lehrergesundheit (stärker Lehrer/innen im Blick – Selbstkompetenz)

Workshopschiene 3: 15.45 Uhr – 17.15 Uhr	
1. Angebot	WS Lehrergesundheit – Umgang mit Belastungen Prävention und Präventionskonzepte – Kooperation
Titel des Angebots	„Fit for life“ – Bewegung und Entspannung im Schulalltag für SchülerInnen und LehrerInnen!!!
Kurzbeschreibung des Angebots	Übungen zum Bewegen, Entspannen, Träumen, Lockern der Muskulatur (z.B. nach einem Korrekturmarathon am Schreibtisch...), Atemholen etc., als kleine oder größere Pause im LehrerInnen- und SchülerInnenalltag, u.a. aus den Bereichen Yoga, Tai-Chi, Progressive Muskelrelaxation, Wirbelsäulengymnastik, Autogenes Training, u.a. – inklusive Fantasiereise!
Leiter/in/nen	Frau Teuchert (ZLOB)
Raum	5 Bitte bequeme Kleidung tragen; wenn möglich eine Unterlage mitbringen (Decke, Gymnastikmatte o.ä.)!!!
TN/Zeit	10

**ZLOB Thementag „ Mit Gesundheit Schule machen“ am 29.09.2014:
Übersicht über die Workshopangebote, Vorträge und Messestände**

Workshopschiene 3: 15.45 Uhr – 17.15 Uhr	
2. Angebot	WS /Präsentationen (z.B. von Präventionskonzepten mit praktischen Anteilen) Lehrergesundheit – Umgang mit Belastungen
Titel des Angebots	KESS – Kooperative EntwicklungsSteuerung und Selbstmanagement
Kurzbeschreibung des Angebots	<p>Kooperative EntwicklungsSteuerung und Selbstmanagement = KESS Kernfrage: Gibt es Tage/Gelegenheiten, an denen Sie mehr arbeiten als beabsichtigt? Häuft sich das? Dann sollten Sie handeln. Kerngedanke: Eine Gruppe von Menschen trifft sich mit ihren privaten oder beruflichen Fragestellungen oder Anliegen, um sich untereinander in der Lösungsfindung zu unterstützen. Warum KESS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Gruppe und die Rollen (Selbstentwickler, Berater, Supervisor) • Die Gesprächsregeln (Vertraulichkeit, Empathiefähigkeit, Selbstbestimmung, Selbstwirksamkeit,) • Entwicklungssteuerung • Probleme und Ursachen analysieren, erfragen, • Ziele entwickeln, Ziele überprüfen, Ziele entwickeln <p>Wenn die Ziele groß sind, können die Schritte ruhig klein sein. (Hartmut von Hentig)</p>
Leiter/in/nen	Herr Krause (Lehrer, GE Borbeck; BuG-Koordinator)
Raum	1
TN	13

Workshopschiene 3: 15.45 Uhr – 17.15 Uhr	
3. Angebot	WS Prävention Kooperation – Schulentwicklung -Selbstmanagement
Titel des Angebots	Aspekte der primären und sekundären Prävention von Suchtverhalten durch Ich-Stärkung
Kurzbeschreibung des Angebots	<p>Der achtsame Umgang mit der eigenen Person und der kompetente Umgang mit Problemen können die Entwicklung von Suchtverhalten oder gesundheitsschädigenden Maßnahmen verhindern. Wenn das Selbstwertgefühl gestört wird und der/die Einzelne verunsichert ist, erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, dass er/sie auf kurzfristig erleichternde, aber langfristig schädliche Verhaltensweisen ausweicht. Insbesondere Jugendliche sind hier gefährdet. Wirksamer als Abschreckung ist das Aufzeigen von Alternativen und Hilfsmöglichkeiten bei Problemen, so dass die Betroffenen einen Ausweg aus der Situation finden oder rechtzeitig gestärkt werden. Anhand einiger praktischer Übungen soll aufgezeigt werden, wie man mit Jugendlichen oder Eltern an diesem Thema arbeiten kann und wie ein wirksames schulisches Projekt zur Suchtprävention angelegt werden könnte. Voraussetzung: Die Bereitschaft zur aktiven Teilnahme an den Übungen.</p>
Leiter/in/nen	Frau Druyen (ZLOB)
Raum	2
TN	10

**ZLOB Thementag „ Mit Gesundheit Schule machen“ am 29.09.2014:
Übersicht über die Workshopangebote, Vorträge und Messestände**

Workshopschiene 3: 15.45 Uhr – 17.15 Uhr	
4. Angebot	WS Lehrergesundheit – Umgang mit Belastungen
Titel des Angebots	„Das tosende Klassenzimmer“
Kurzbeschreibung des Angebots	Die Klasse hat ein nie endendes Grundgetöse, die Schwimmhalle ein Echo – und die Lehrkraft bald keine Stimme mehr. Kommt Ihnen das bekannt vor? Frau Calaminus ist Sängerin, Schauspielerin – und Lehrerin. In diesem Workshop bietet sie verschiedene, leicht zu erlernende Übungen an, die dazu beitragen, die eigene Stimme schonend im Unterricht einzusetzen. Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Unterlage (Gymnastik-Matte, Decke o.ä.) mitbringen!
Leiter/in/nen	Frau Calaminus (Stimmtrainerin, Sängerin)
Raum	14
TN	13

Workshopschiene 3: 15.45 Uhr – 17.15 Uhr	
5. Angebot	WS Lehrergesundheit – Umgang mit Belastungen
Titel des Angebots	Starke Sprache – Gelassene Lösungen im Schulalltag suchen durch eine ressourcenorientierte Gesprächskultur
Kurzbeschreibung des Angebots	Schwerpunkte: Interpersonale Ressourcenstärkung, Gelassene Lösungen im Schulalltag suchen Erläuterung: In Gesprächssituationen des Schulalltags wird häufig problemorientiert diskutiert. Es kommt zu Schuldzuweisungen, aus denen sich eine Problemtrance entwickelt, die die Beteiligten in den nächsten Situationen belastet. Das problemorientierte Analysieren von Problemen hilft leider oft nicht, die belastenden Situationen zu entschärfen. Denn wenn man darüber redet, wie der „Karren in den Dreck gefahren“ wurde, weiß man noch lange nicht, wie er wieder herausgefahren wird. Eine Sprache, die nicht lähmt, sondern stärkt, kann erlernt und trainiert werden. Grundlegende Techniken werden in diesem Workshop in konkreten Situationen erarbeitet (Lösungsorientierte Frage, Skalierungsfrage, „Sprung-in-der-Platte-Technik“ etc.). Alle Gespräche im Schulalltag können so positiv beeinflusst werden und führen zu einer ressourcenorientierten Gesprächskultur und einem positiven Schulklima. Bitte Schreibblock und Stift mitbringen!
Leiter/in/nen	Herr Wrobel (Lehrer am Sophie-Scholl-BK Duisburg, Dipl. Motopäde, Bildungsreferent MOVE! e.V. Duisburg)
Raum	3
TN	13

**ZLOB Thementag „ Mit Gesundheit Schule machen“ am 29.09.2014:
Übersicht über die Workshopangebote, Vorträge und Messestände**

Workshopschiene 3: 15.45 Uhr – 17.15 Uhr	
6. Angebot	WS Selbstmanagement und Prävention - Präventionskonzepte
Titel des Angebots	Gesund bleiben
Kurzbeschreibung des Angebots	Der Workshop verdeutlicht, wie die Ausschöpfung von Eigenressourcen und der Einsatz neuer Lösungswege eine gesundheitliche Entlastung im Lehrerberuf nachhaltig sichert. Der Workshop hat eine hohe Relevanz für die gesamte Bandbreite der Bildungslandschaft und ist für Einsteiger und erfahrene Lehrer/innen gleichermaßen geeignet.
Leiter/in/nen	Herr Little (Bildungsreferent, Initiator Move-To-Change, Gastreferent Deutsche Sporthochschule Köln, Institut für Bewegungs- und Neurowissenschaften)
Raum	12
TN	11

Workshopschiene 3: 15.45 Uhr – 17.15 Uhr	
7. Angebot	WS Selbstmanagement
Titel des Angebots	Drei bis fünf Freunde – Coping-Strategien im Umgang mit Belastungen entwickeln
Kurzbeschreibung des Angebots	Über Jammern, hoffen oder schaffen, von Energie-räubern und Energiequellen, über Coping-Strategien als Reaktionen auf Stress und Herausforderungen. Eigene Gesundheits-Ressourcen ermitteln und Ziele setzen für mehr Bewegung im Alltag. Konsequenz: Lehrerinnen und Lehrer haben Spaß und werden widerstandsfähiger gegenüber körperlichen und seelischen Belastungen im Beruf.
Leiter/in/nen	Herr Ungerland (ZLOB)
Raum	11
TN	8

**ZLOB Thementag „ Mit Gesundheit Schule machen“ am 29.09.2014:
Übersicht über die Workshopangebote, Vorträge und Messestände**

Workshopschiene 3: 15.45 Uhr – 17.15 Uhr	
8. Angebot	WS Lehrergesundheit – Umgang mit Belastungen
Titel des Angebots	PAUER – Erfolgreich und sicher im Lehrberuf – ein Klassenführungstraining
Kurzbeschreibung des Angebots	<p>Durch effektives und Ressourcen schonendes Führen von Klassen lässt sich eine Vielzahl von täglichen Belastungen vermeiden, die aus der Interaktion zwischen Lehrer/in und Schüler/innen sowie durch ungünstige Rahmenbedingungen entstehen. Der Zeit- und Energieaufwand für ein angemessenes Arbeitsverhalten der Schüler/innen verringert sich. Das Lernen und Zusammenarbeiten mit den Schüler/innen wird von Lehrer/innen als angenehmer und entspannter erlebt.</p> <p>Den TeilnehmerInnen werden in diesem Workshop praktisch Ideen, Handlungsmöglichkeiten und Strategien vorgestellt, um einen individuellen und gesundheitsfördernden Umgang mit beruflichen Herausforderungen zu entwickeln zu können.</p> <p><u>Themenbereiche:</u></p> <p>Klassenführung - Pauer: Präsenz, Aktivierung, Unterrichtsfluss, Empathie, Regeln (beinhaltet auch Möglichkeiten im Umgang mit schwierigen SchülerInnen).</p> <p>Die Schwerpunkte liegen auf „Präsenz“ (als Person im Klassenraum) und auf „Regeln“.</p>
Leiter/in/nen	Frau Klein, Frau Macheit (BuG Koordinatorinnen, Landesprogramm BuG)
Raum	4
TN	15

Workshopschiene 3: 15.45 Uhr – 17.15 Uhr	
9. Angebot	V/WS Prävention und Präventionskonzepte – Kooperation
Titel des Angebots	Belastungen abbauen – Verbesserung der Arbeits- bzw. Lernbedingungen – Der Raum als dritter Pädagoge
Kurzbeschreibung des Angebots	<p>Gute Arbeits- bzw. Lernbedingungen sollen vor allem dazu dienen, sowohl bei Schülerinnen und Schülern als auch bei den Lehrkräften das psychische und körperliche Wohlbefinden zu fördern. Menschen, denen es gut geht, können wesentliche effektiver lernen und unterrichten. Im Rahmen des Workshops werden anhand einer Soll- und Ist-Zustandsbeschreibung Erfahrungen ausgetauscht und Informationen über Belastungen und deren Beanspruchungsfolgen gegeben. Lärm im Unterricht/Lehrerzimmer, schlechte Luft, überhitzte Unterrichtsräume oder ergonomisch schlecht aufgestelltes Mobiliar können Konzentrationsschwierigkeiten, Schlafstörungen, unruhige Lerngruppen, Mattigkeit, muskuläre Verspannungen oder ähnliche physische und psychische Störungen hervorrufen. Konkrete pädagogische, organisatorische und technische Maßnahmen, die zur Verbesserung der Arbeits- bzw. Lernbedingungen beitragen, werden vorgestellt und auf ihre Umsetzungsmöglichkeit an ihrer Schule hin eingeschätzt.</p>
Leiter/in/nen	Herr Feder (Unfallkasse NRW, Abteilung Prävention Allgemeine und berufsbildende Schulen, Sachgebiet Gesundheitsmanagement an Schulen)
Raum	10
TN	8

**ZLOB Thementag „ Mit Gesundheit Schule machen“ am 29.09.2014:
Übersicht über die Workshopangebote, Vorträge und Messestände**

Workshopschiene 3: 15.45 Uhr – 17.15 Uhr	
10. Angebot	WS Lehrergesundheit – Umgang mit Belastungen
Titel des Angebots	AGIL – Gesundheitsprophylaxe für Lehrerinnen und Lehrer
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

Workshopschiene 3: 15.45 Uhr – 17.15 Uhr	
11. Angebot	WS Lehrergesundheit – Umgang mit Belastungen
Titel des Angebots	Eine Auszeit im Alltag – Yoga und Mantra hören
Kurzbeschreibung des Angebots	Dieses Angebot ermöglicht auf entspannte Weise einen Einblick ins tägliche Yoga-Üben. Dazu werden Haltungen in Sitz- Steh- und Liegepositionen angeleitet. Am Ende gibt es einen Moment der Stille in Meditation, mit Mantrahören oder Mantrasingen beenden wir dann die Yogastunde.
Leiter/in/nen	Frau Sandig (Schauspielerin, Studium in Berlin: Schauspiel, Gesang und Tanz, tätig auch als Regisseurin, gibt Kurse und Fortbildungen für Kinder und Erwachsene im Bereich Schauspiel, Tanz, Yoga)
Raum	13
TN	8-12

**ZLOB Thementag „ Mit Gesundheit Schule machen“ am 29.09.2014:
Übersicht über die Workshopangebote, Vorträge und Messestände**

Workshopschiene 2: 15:45 Uhr – 17.15 Uhr	
12. Angebot	WS Lehrergesundheit – Umgang mit Belastungen
Titel des Angebots	Emotionskontrolle: Motivation und Emotionen im Arbeitsprozess in der Schule
Kurzbeschreibung des Angebots	<p>Erfolgreiche LehrerInnen zeichnen sich dadurch aus, dass sie im Rahmen ihrer Potenzialanalyse diese mit ihrem äußeren Verhalten in Einklang bringen können.</p> <p>Sie kennen im Großen und Ganzen ihre Persönlichkeitsmerkmale, ihre Stärken und ihre Verbesserungspotenziale und wissen so damit umzugehen, dass sie ihre Kommunikation und Interaktionen im Beruf mit KollegInnen und SchülerInnen personen-, sach- und zielgerichtet handhaben können. Denn Reflexion über sich selbst und andere erhöht nachweislich die soziale Kompetenz innerhalb des Schulalltags.</p> <p>Daraus ergeben sich für diese Veranstaltung mögliche Ziele:</p> <p>Die TeilnehmerInnen</p> <ul style="list-style-type: none"> • verstehen ihre Motivationen und „Antreiber“ und entdecken, wie diese auf andere wirken. • lernen über kurze Trainingseinheiten und Übungen, ihre grundlegenden Emotionen und Affekte im Rahmen ihrer „LehrerInnen“-Rolle bei sich und anderen besser einzuschätzen. • erweitern ihr Verhaltensrepertoire bzgl. Achtsamkeit und Körpersprache zur Optimierung von Arbeitsprozessen und Gesprächsführungen. • wissen, wie sie sich an die Erfordernisse der Situation und die Bedürfnisse anderer Personen anpassen können. • entwickeln motivationale und emotionale Strategien, um die Zusammenarbeit zu intensivieren und ihre Produktivität zu erhöhen. • klären durch reflektierende Gesprächs – und Gestaltungsprozesse ihre Ziele und Werte im Rahmen ihrer Handlungen und Tätigkeiten.
Leiter/in/nen	Herr Brick (Herr Brick war Lehrerausbilder bis 2013 am ZfSL Oberhausen und in der Lehrerfortbildung. Er arbeitet z.Z. als Konfliktmoderator, Berater und Coach in Schule und Wirtschaft/Industrie.)
Raum	6
TN/Zeit	14

Abschluss/Ausklang (Gemeinsam ab 17.15 Uhr)

Eine kleine Überraschung

**ZLOB Thementag „ Mit Gesundheit Schule machen“ am 29.09.2014:
Übersicht über die Workshopangebote, Vorträge und Messestände**

Reserveangebote/Ersatzangebote

Reserve Workshopschiene 1: 10.15 Uhr – 11.45 Uhr	
Angebot	WS Prävention und Präventionskonzepte – Kooperation
Titel des Angebots	Suchtprävention als Aufgabe von Klassenlehrerinnen
Kurzbeschreibung des Angebots	Suchtprävention heute: Methoden, die im Rahmen einer Präventionsarbeit in Schulklassen möglich sind, probieren wir aus. Aktuelle Aktionen, Materialien und Internetauftritte werden präsentiert (ansehen und testen – z.B. Quiz).
Leiter/in/nen	Frau Schulte-Kemper (ZLOB)
Raum	
TN	

Reserve Workshopschiene 1: 10.15 Uhr – 11.45 Uhr	
Angebot	WS Prävention und Präventionskonzepte – Kooperation
Titel des Angebots	Bewegter Unterricht – Bewegungspausen im Unterricht
Kurzbeschreibung des Angebots	Es ist Aufgabe der Schule insgesamt, dass sich Lehrer aber auch SuS mehr bewegen. Im Konzept „bewegte Schule“ sollen alle die Bedeutung der Bewegung in Schule erfahren. Einen kleinen Ausschnitt stellt Bewegung im Unterricht dar. Dieses Konzept kann sehr schnell in jeden Unterricht übertragen werden. Beispiele aus dem Unterricht werden in dem Workshop vorgestellt und ausprobiert.
Leiter/in/nen	Herr Richter (ZLOB)
Raum	
TN	

Reserve Workshopschiene 2: 14.00 Uhr – 15.30 Uhr		
1.	Das tosende Klassenzimmer	Calaminus (Stimmtrainerin)
2.	MUT-ich	Lennardt (Theaterpädagogin)
3.	Autogenes Training	Kremers (ZLOB)
4.	Gewaltfreie Kommunikation, Bewegung und Atmung	Wülfing (ZLOB)

**ZLOB Thementag „ Mit Gesundheit Schule machen“ am 29.09.2014:
Übersicht über die Workshopangebote, Vorträge und Messestände**

Reserve Workshopschiene 3: 15.45 Uhr – 17.15 Uhr	
Angebot	WS Lehrergesundheit – Umgang mit Belastungen
Titel des Angebots	Wo ist der Abschaltknopf? Türöffner zur Erholungsfähigkeit
Kurzbeschreibung des Angebots	Loslassen ist manchmal gar nicht so einfach – aber machbar! Strategien und Interventionen: Grübelstopp; Stressimpfung; Achtsamkeit – MBSR mindfulness based stress reduction; Nutzen von Trancephänomenen und Entspannung
Leiter/in/nen	D. Nixdorf (ZLOB)
Raum	
TN	12

Reserve Workshopschiene 3: 15.45 Uhr – 17.15 Uhr	
Angebot	WS Prävention und Präventionskonzepte – Kooperation - Schulentwicklung
Titel des Angebots	Bildung und Gesundheit – Zusammenhänge und Umsetzungsbeispiele in der Praxis
Kurzbeschreibung des Angebots	
Leiter/in/nen	Herr Köhler (Landeskoordinator, BuG-Landesprogramm)
Raum	
TN	15