

„Ein guter Start in den Beruf – Belastungen gewachsen“

„SPA-Nachmittag“ am 22.05.2012 (14.00 Uhr – 17.30 Uhr)

Gesundheitsnachmittag mit und für Referendarinnen und Referendare (Ausbildungsjahrgang 2010-12)

„SPA-Programm“

- **„SPA-Nachmittag“:**
 - 22.05.2012 (Dienstag)

- **„SPA-Angebote“:**
 - 25 Angebote

- **Zeiten:**
 - Angebote Block 1 (rot): 14.00 Uhr – 15.00 Uhr
 - Angebote Block 2 (gelb): 15.15 Uhr – 16.15 Uhr
 - Angebote Block 3 (grün): 16.30 Uhr – 17.30 Uhr

- **Raumaufteilung:**
 - R 1 – 4
 - R 11 – 15

- **Anzahl der Teilnehmer/innen je Angebot:**
 - max. 12

- **Belegung der Angebote:**
 - 3 „Ampelzettel“: rot (Block 1), gelb (Block 2), grün (Block 3)
 - Die Belegung der Angebote (max. 12 Teilnehmer/innen) erfolgt über Belegzettel (Ampel: rot, gelb, grün), die vor den Seminarräumen (R 1-4, R 11-15) ausliegen.
 - Sollte ein Angebot voll belegt sein (max. 12 Teilnehmer/innen), bitte eine Alternative suchen (Belegzettel vor den Räumen).

- **„SPA-Buffets“:**
 - R 7
 - R 10
 - In den Räumen 7 und 10 werden zwei "SPA-Buffets" von allen/für alle Referendarinnen und Referendaren angeboten.

- **Treffpunkte:**
 - R 5
 - R 6
 - Bibliothek
 - Treffpunkt
 - Die freien Räume 5, 6, Bibliothek und Treffpunkt stehen zum "SPA-en", Essen und Trinken zur Verfügung.



„Ein guter Start in den Beruf – Belastungen gewachsen“

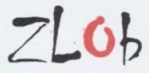
„SPA-Nachmittag“ am 22.05.2012 (14.00 Uhr – 17.30 Uhr)

Gesundheitsnachmittag mit und für Referendarinnen und Referendare (Ausbildungsjahrgang 2010-12)

Angebot Block 1 HS 1	14.00 Uhr – 15.00 Uhr
Titel des Angebots	Das Trainingsraumkonzept der Gesamtschule Nord
Kurzbeschreibung des Angebots	Das Trainingsraumkonzept ermöglicht (nahezu) störungsfreien Unterricht und entlastet dadurch LuL und SuS – wir stellen es euch vor.
Leiter/in/nen	Matthias K. und Hanna S.
Raum	1

Angebot Block 2 HS 1	15.15 Uhr – 16.15 Uhr
Titel des Angebots	Schnell und gesund – Rezepte für Lehrerinnen und Lehrer
Kurzbeschreibung des Angebots	Schule bis 17 Uhr, ein leerer Magen und die Aussicht auf einen Abend am Schreibtisch – eine gesunde, schnelle Alternative zu Pommes, Pizza und Döner. Rezepte für Zuhause und zum Mitnehmen.
Leiter/in/nen	Stephanie L., Nadine T., Lena K. , u.a.
Raum	1

Angebot Block 3 HS 1	16.30 Uhr – 17.30 Uhr
Titel des Angebots	Schießsport als Entspannungs- und Ausgleichssport
Kurzbeschreibung des Angebots	Theoretische Präsentation und Information über die Möglichkeiten, die der Schießsport bietet hinsichtlich Entspannungstechnik, mentalem Training und Wettkampfsport.
Leiter/in/nen	D.B.
Raum	1



„Ein guter Start in den Beruf – Belastungen gewachsen“

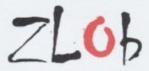
„SPA-Nachmittag“ am 22.05.2012 (14.00 Uhr – 17.30 Uhr)

Gesundheitsnachmittag mit und für Referendarinnen und Referendare (Ausbildungsjahrgang 2010-12)

Angebot Block 1 HS 2	14.00 Uhr – 15.00 Uhr
Titel des Angebots	Mentale Stärkung durch autogenes Training und weitere Methoden
Kurzbeschreibung des Angebots	Autogenes Training in der Praxis für gestresste Referendarinnen und Referendare
Leiter/in/nen	F.K.
Raum	2

Angebot Block 2 HS 3	15.15 Uhr – 16.15 Uhr
Titel des Angebots	Wie man aus einem Elefanten eine Mücke macht und umgekehrt
Kurzbeschreibung des Angebots	Eine Schule ohne Emotionen ist (zum Glück) schwer denkbar – und doch: emotional aufgeladenen Situationen werden von vielen als negativ und belastend erlebt. Inhalt: Cool down – aus Elefanten Mücken machen – emotionsgeladene Gespräche führen Einladung zum Ausprobieren: Emotionen nutzen und nützen; Übungen u.a. auch aus dem theaterpädagogischen Bereich im Umgang mit emotionaler Erregung bei Schüler/innen (2-Stufen-Technik) und Eltern; Brückenbauen und Grenzen ziehen – körpersprachliche Präsenz in schwierigen Situationen
Leiter/in/nen	Delia Nixdorf (BuG)
Raum	2

Angebot Block 3 HS 3	16.30 Uhr – 17.30 Uhr
Titel des Angebots	„Bewegt und bei Stimme“ – kleine präventive Übungen für den Alltag
Kurzbeschreibung des Angebots	Rückenübungen für Zwischendurch – Entspannung – Stärkung – Stimmübungen
Leiter/in/nen	H. S. u.a.
Raum	2



„Ein guter Start in den Beruf – Belastungen gewachsen“

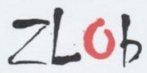
„SPA-Nachmittag“ am 22.05.2012 (14.00 Uhr – 17.30 Uhr)

Gesundheitsnachmittag mit und für Referendarinnen und Referendare (Ausbildungsjahrgang 2010-12)

Angebot Block 1 HS 4	14.00 Uhr – 15.00 Uhr
Titel des Angebots	Rücken in Balance
Kurzbeschreibung des Angebots	Kennenlernen verschiedener Übungen zur Prävention von Dysbalancen
Leiter/in/nen	S.D.
Raum	3

Angebot Block 2 HS 4	15.15 Uhr – 16.15 Uhr
Titel des Angebots	Achtsame Atmung – Weniger Stress und Angst im Berufsalltag
Kurzbeschreibung des Angebots	Die Atmung ist eine körperlich-geistige Aktivität des Körpers, die permanent geschieht. Stress oder Angst sind funktional mit einer flachen und hektischen Atmung verbunden. Ein achtsamer Umgang mit der Atmung und eine tiefe Atmung können deshalb deutlich zu einer Reduktion von Stress und Angst führen. In diesem Angebot stehen neben kurzen Hintergrundinformationen praktische Atemübungen im Vordergrund.
Leiter/in/nen	T.K. (HS-Leiter)
Raum	3

Angebot Block 3 HS 4	16.30 Uhr – 17.30 Uhr
Titel des Angebots	„Schnell & gesund – Rezepte für den Lehreralltag“
Kurzbeschreibung des Angebots	Zusammenstellung gesunder Rezepte, die nach der Schule schnell zu kochen sind.
Leiter/in/nen	L.S. und H.S.
Raum	3



**„Ein guter Start in den Beruf – Belastungen gewachsen“
„SPA-Nachmittag“ am 22.05.2012 (14.00 Uhr – 17.30 Uhr)**

Gesundheitsnachmittag mit und für Referendarinnen und Referendare (Ausbildungsjahrgang 2010-12)

Angebot Block 1	14.00 Uhr – 15.00 Uhr
Titel	„YOBEKA“ (s.u.)
Kurz-info	<p>Yoga, Bewegung, Entspannung, Konzentration, Achtsamkeit Das ganzheitliche Bildungskonzept „YOBEKA“ wurde von Petra Proßowsky und Ilona Holterdorf in Berlin entwickelt. „YOBEKA“ Yoga, Bewegung, Entspannung, Konzentration, Achtsamkeit Das ganzheitliche Bildungskonzept „YOBEKA“ wurde von Petra Proßowsky und Ilona Holterdorf in Berlin entwickelt. 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 und Schüler 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!!!! :-)</p>
Leiterin	Ulrike Alstede (Gast: Koordinatorin im Landesmodellprojekt „Bildung und Gesundheit“)
Raum	4

Angebot Block 2 HS 5)	15.15 Uhr – 16.15 Uhr
Titel	Methoden des energetischen Unterrichtens: Kraftvolles Unterrichten für Lehrer/innen und Schüler/innen
Kurz-info	<p>Gesundheitsfördernde Übungen der Chinesischen Medizin wie z. B. Achtsamkeitstraining, Chi-Qigong oder Meridianübungen aller Stilrichtungen sind im hohen Maße geeignet, die notwendig zu erbringenden Leistungen auf der Basis des Wechselspiels zwischen Selbsterkenntnis und Körperreaktion in eine <u>Balance</u> zu bringen und für die Rollenübernahme als Lehrender zu optimieren, sodass es zu einem zufriedenstellenden Miteinander kommt. Die TeilnehmerInnen sammeln Erfahrungen in <u>folgenden Techniken/Übungen</u>: Achtsamkeitsübung der Sinne, Das richtige Atmen, Tennisball-Massage, Progressive Muskelrelaxation, Visualisierungen zur Entspannung, Zwei stille Qi-Gong-Übungen</p>
Leiter	E.B. (Hauptseminarleiter)
Raum	4

Angebot Block 3	16.30 Uhr – 17.30 Uhr
Titel	Yoga für Anfänger
Kurz-info	Einfache Übungen zur Entspannung und Konzentration
Leiter	A.L.
Raum	4



„Ein guter Start in den Beruf – Belastungen gewachsen“

„SPA-Nachmittag“ am 22.05.2012 (14.00 Uhr – 17.30 Uhr)

Gesundheitsnachmittag mit und für Referendarinnen und Referendare (Ausbildungsjahrgang 2010-12)

Angebot Block 1 HS 2	14.00 Uhr – 15.00 Uhr
Titel des Angebots	Nimm dir Zeit und iss was Gesundes
Kurzbeschreibung des Angebots	Gemeinsam wird gesundes, leckeres und schnell zubereitendes Essen gekocht und natürlich auch probiert
Leiter/in/nen	Herr Meyer und Frau Yüce
Raum	11

Angebot Block 2	15.15 Uhr – 16.15 Uhr
Titel des Angebots	
Kurzbeschreibung des Angebots	
Leiter/in/nen	
Raum	11

Angebot Block 3	16.30 Uhr – 17.30 Uhr
Titel des Angebots	
Kurzbeschreibung des Angebots	
Leiter/in/nen	
Raum	11



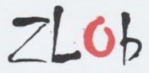
**„Ein guter Start in den Beruf – Belastungen gewachsen“
„SPA-Nachmittag“ am 22.05.2012 (14.00 Uhr – 17.30 Uhr)**

Gesundheitsnachmittag mit und für Referendarinnen und Referendare (Ausbildungsjahrgang 2010-12)

Angebot Block 1 HS 6	14.00 Uhr – 15.00 Uhr
Titel des Angebots	Die gesunde Stimme
Kurzbeschreibung des Angebots	Kleine Übungen für eine gesunde Stimme
Leiter/in/nen	Andrea G. und K. D.
Raum	12

Angebot Block 2 HS 6	15.15 Uhr – 16.15 Uhr
Titel des Angebots	Chaos am Arbeitsplatz?!
Kurzbeschreibung des Angebots	Austauschbörse über Organisationsmöglichkeiten der beruflichen Aufgaben
Leiter/in/nen	A. W. und K.K.
Raum	12

Angebot Block 3 HS 6	16.30 Uhr – 17.30 Uhr
Titel des Angebots	Die Kraft aus dem Selbst – ressourcenorientiertes Selbstmanagement
Kurzbeschreibung des Angebots	Oft nehmen wir uns etwas vor, setzen es dann aber nicht in die Tat um. Welche Hindernisse dabei auftreten können und wie diese überwunden werden können ist Gegenstand dieser Veranstaltung.
Leiter/in/nen	J. M. (Hauptseminarleiter.
Raum	12



„Ein guter Start in den Beruf – Belastungen gewachsen“

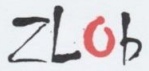
„SPA-Nachmittag“ am 22.05.2012 (14.00 Uhr – 17.30 Uhr)

Gesundheitsnachmittag mit und für Referendarinnen und Referendare (Ausbildungsjahrgang 2010-12)

Angebot Block HS 7	14.00 Uhr – 15.00 Uhr
Titel des Angebots	Traumreisen
Kurzbeschreibung des Angebots	„Träume werden wahr“ – Traumreisen als eine Möglichkeit der Entspannung
Leiter/in/nen	A. K.
Raum	13

Angebot Block 2 HS 7	15.15 Uhr – 16.15 Uhr
Titel des Angebots	Progressive Muskelentspannung
Kurzbeschreibung des Angebots	Entspannungsmethoden wie die progressive Muskelentspannung können helfen, dem Stress gelassener zu begegnen und so das eigene körperliche und seelische Wohlbefinden zu verbessern. Einzelne Muskelgruppen werden in einer bestimmten Reihenfolge bewusst angespannt, um sie dadurch intensiv zu spüren und anschließend gezielt wieder zu entspannen. Die progressive Muskelentspannung ist einfach zu erlernen und zeigt in der Regel schnell positive Wirkung.
Leiter/in/nen	N.S.
Raum	13

Angebot Block 3 HS 7	16.30 Uhr – 17.30 Uhr
Titel des Angebots	Fit for life
Kurzbeschreibung des Angebots	Bewegungs-, Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen für Lehrer/innen und Schüler/innen
Leiter/in/nen	S.T. (Hauptseminarleiterin)
Raum	13



„Ein guter Start in den Beruf – Belastungen gewachsen“

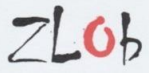
„SPA-Nachmittag“ am 22.05.2012 (14.00 Uhr – 17.30 Uhr)

Gesundheitsnachmittag mit und für Referendarinnen und Referendare (Ausbildungsjahrgang 2010-12)

Angebot Block 1 HS 8	14.00 Uhr – 15.00 Uhr
Titel des Angebots	Stress in der Lehrerausbildung
Kurzbeschreibung des Angebots	Eine interaktive Powerpointpräsentation zum Thema Stress und Stressprävention
Leiter/in/nen	A.W. und K.L.
Raum	14

Angebot Block 2 HS 8	15.15 Uhr – 16.15 Uhr
Titel des Angebots	Basale Motivations- und Volitionssysteme
Kurzbeschreibung des Angebots	In dem Workshop soll ein kurzer Blick auf die jedem menschlichem Handeln zugrunde liegenden Motivations- systeme geworfen werden und vor allem Möglichkeiten erläutert werden, wie mit diesen im Sinne der Selbst- kompetenz gearbeitet werden kann.
Leiter/in/nen	S.T.
Raum	14

Angebot Block 3 HS 8	14.00 Uhr – 15.00 Uhr
Titel des Angebots	Gesprächsführung und körpersprachliche Präsenz
Kurzbeschreibung des Angebots	Im Mittelpunkt des Workshops steht das tagtägliche Auftreten vor der Klasse. Praktische Übungen, gepaart mit Hintergrund- informationen zu den Themenbereichen „Körpersprache, Gestik, Mimik und Stimme“ sowie „Strategien der Gesprächsführung“ sollen dazu anregen, die eigenen Kompetenzen zu reflektieren und zu erweitern.
Leiter/in/nen	J.K. u.a.
Raum	14



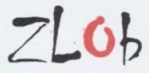
**„Ein guter Start in den Beruf – Belastungen gewachsen“
„SPA-Nachmittag“ am 22.05.2012 (14.00 Uhr – 17.30 Uhr)**

Gesundheitsnachmittag mit und für Referendarinnen und Referendare (Ausbildungsjahrgang 2010-12)

Angebot Block 1	14.00 Uhr – 15.00 Uhr
Titel des Angebots	„Kinder stark machen“
Kurzbeschreibung des Angebots	Spiele und Anregungen zur Persönlichkeitsstärkung von Kindern und Jugendlichen.
Leiter/in/nen	Claudia Schäfer (Gast: Koordinatorin im Landesmodellprojekt „Bildung und Gesundheit“)
Raum	15

Angebot Block 2 HS 9	15.15 Uhr – 16.15 Uhr
Titel des Angebots	„Let´s get fit“ – Ein Kräftigungsprogramm für den Alltag
Kurzbeschreibung des Angebots	Vorstellung und praktische Erprobung eines 10-minütigen Kräftigungsprogramms für alle Muskelgruppen (Sportbekleidung erwünscht)
Leiter/in/nen	M.B. und J.K.
Raum	15

Angebot Block 3 HS 2	16.30 Uhr – 17.30 Uhr
Titel des Angebots	Bewegung vor Entspannung/ ... auch praktisch
Kurzbeschreibung des Angebots	Wie kann ich Bewegung in meinen Alltag integrieren? Was sind typische Stressoren im Lehrberuf und wie kann ich vorbeugend etwas dagegen tun? Welche Rolle spielt Ausdauer und welche Ausdauersportarten sind für mich geeignet?
Leiter/in/nen	W. U. (Hauptseminarleiter), J. G. und A.C.
Raum	15



**„Ein guter Start in den Beruf – Belastungen gewachsen“
„SPA-Nachmittag“ am 22.05.2012 (14.00 Uhr – 17.30 Uhr)**

Gesundheitsnachmittag mit und für Referendarinnen und Referendare (Ausbildungsjahrgang 2010-12)

Angebot Block 1	14.00 Uhr – 15.00 Uhr
Titel des Angebots	Buffet Raum 7: Motto „Wir verwöhnen uns selbst!“
Kurzbeschreibung des Angebots	Inspiration: „Genießen mit allen Sinnen“
Leiter/in/nen	Alle Referendarinnen und Referendare und andere Chefköchinnen und Chefköche
Raum	7

Angebot Block 2	15.15 Uhr – 16.15 Uhr
Titel des Angebots	Buffet Raum 7: Motto „Wir verwöhnen uns selbst!“
Kurzbeschreibung des Angebots	Inspiration: „Genießen mit allen Sinnen“
Leiter/in/nen	Alle Referendarinnen und Referendare und andere Chefköchinnen und Chefköche
Raum	7

Angebot Block 3	16.30 Uhr – 17.30 Uhr
Titel des Angebots	Buffet Raum 7: Motto „Wir verwöhnen uns selbst!“
Kurzbeschreibung des Angebots	Inspiration: „Genießen mit allen Sinnen“
Leiter/in/nen	Alle Referendarinnen und Referendare und andere Chefköchinnen und Chefköche
Raum	7



„Ein guter Start in den Beruf – Belastungen gewachsen“

„SPA-Nachmittag“ am 22.05.2012 (14.00 Uhr – 17.30 Uhr)

Gesundheitsnachmittag mit und für Referendarinnen und Referendare (Ausbildungsjahrgang 2010-12)

Angebot Block 1	14.00 Uhr – 15.00 Uhr
Titel des Angebots	Treffpunkt: „SPA-en“ + Klönen + Essen + Trinken
Kurzbeschreibung des Angebots	Pause + Hunger + Durst
Leiter/in/nen	
Raum	Treffpunkt, Bibliothek, R 5, R 6

Angebot Block 2	15.15 Uhr – 16.15 Uhr
Titel des Angebots	Treffpunkt: „SPA-en“ + Klönen + Essen + Trinken
Kurzbeschreibung des Angebots	Pause + Hunger + Durst
Leiter/in/nen	
Raum	Treffpunkt, Bibliothek, R 5, R 6

Angebot Block 3	16.30 Uhr – 17.30 Uhr
Titel des Angebots	Treffpunkt: „SPA-en“ + Klönen + Essen + Trinken
Kurzbeschreibung des Angebots	Pause + Hunger + Durst
Leiter/in/nen	
Raum	Treffpunkt, Bibliothek, R 5, R 6