

SEMINARENWICKLUNG – GANZHEITLICHE, GESUNDHEITSFÖRDERLICHE LEHRERAUSBILDUNG

Ausgewählte Ergebnisse aus der Befragung der Ausbilder 2009/2010

FRAGE: Bringe ich Inhalte zur Gesundheitsförderung und Möglichkeiten der Gesundheitsförderung in die Seminarsitzungen mit ein? Wenn ja, welche?

Anregung und Begleitung der Kooperation der LAA untereinander

Bewusster Umgang mit Zeit: Z.B. auch pünktlich schließen

Inhaltliche Klarheit und keine Überfrachtung der Sitzungen

Bewusstmachung von innerer Balance (thematisch angebunden)

Zeit geben für die Erarbeitung von Inhalten;

Raum geben für die individuelle Reflexion von Erlebtem, so dass auch verarbeitete werden kann;

Zeit für kollegialen Austausch und kollegiale Beratung;

Bedürfnisse der LAA ernst nehmen: „Die Menschen stärken und die Sachen klären“

– so dass die Seminararbeit auch als angenehme Unterbrechung im Schulalltag erlebt werden kann

Während der diesjährigen Workshopwoche gab es ein Angebot mit dem Titel: *Umgang mit dem ganz normalen Alltagswahnsinn – oder wie werde ich mir meiner Ressourcen bewusst? Dabei ging es um die bewusste Auseinandersetzung mit den eigenen Belastungen. Ziel war, Entscheidungen zur eigenen Gesunderhaltung zu treffen. Dabei wurden sowohl Übungen zum autogenen Training, als auch zur progressiven Muskelentspannung nach Jacobsen und zur Aktivierung der Fühlsysteme (NLP) angeboten. Bewusst wurden hier verschiedene Ansätze gewählt, damit die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sich die für sie jeweils geeignete Methode selbst wählen konnten.*

Wir haben im letzten Halbjahr 2 Seminarsitzungen im Seminar zum Thema Entspannungsübungen, Stilleübungen und Meditationsformen gemacht. Dabei haben wir verschiedene Möglichkeiten auch praktisch erprobt und reflektiert. Ziel waren Übungen/Methoden für den Unterricht kennen zu lernen und auch Entspannungsübungen für die eigene Praxis.

Workshopwoche: „Stärken erleben – Grenzen spüren“: Klettern im Hochseilgarten, Oberhausen

Gesundheitserziehung durch Sport in Schule

Bewegung in der Schule im Kassenraum, Halle, Schulhof, Pausen, spezielle AGs