



## Gesund bleiben im Beruf: Ganzheitliche Stressprävention

### Impulse für die Arbeit in Seminar und Schule

#### Ablauf

- Montag, 26.9.2011:** 10.00 Uhr bis 17.30 Uhr Tagung (in den Seminarräumen)
- 18.00 Uhr: Magische Orte: Besuch des Gasometers (ca. 10 €)
- 19.30 Uhr: gemeinsames Essen und Ausklang im Restaurant Villamer (9-12 €)
- Dienstag, 27.9.2011:** 9.00 Uhr bis 16.00 Uhr Tagung (in den Seminarräumen)

*Für einen Imbiss und Getränke wird gegen einen kleinen Obolus gesorgt!*

#### Geplante Inhalte

1. Einführung und Einstimmung
2. Kurzreferat: J. Kohtz (Landeskoordinator BuG)  
Psychosoziale Gesundheit als Voraussetzung und Folge guter Bildungsarbeit  
Bildung und Gesundheit: Umsetzungsbeispiele
3. Praxisbeispiele aus der Seminararbeit (Vorträge und Workshops: C. Druyen, J. Malach, S. Teuchert, T. Kremers, E. Brick, E. Roszinsky u.a.)
4. Impulsreferat: Dr. J. Košinár (Universität Bremen)  
Den Anforderungen gewachsen – Umgang mit Anforderungen und Entwicklung von Handlungskompetenz im Umgang mit Belastungen im Lehrerberuf als Themen der Ausbildung im Studienseminar
5. Workshops unter der Leitung von J. Košinár (3 Workshops zur Auswahl)  
Grundlagen zu Stress und individuellem Umgang mit Anforderungen;  
Mentale Strategien zur Selbstregulation; körperbasierte Selbstregulation
6. Parallel dazu: weitere Workshops unter der Leitung von externen und internen Referenten (J. Wrobel ; M. Vatter; T. Kremer; E. Brick, E. Roszinsky u.a.)
7. Impulse für die Arbeit: Ganzheitliche Stressprävention als Thema der Seminararbeit - Überlegungen zur Umsetzung von Handlungsfeld 6 im Kerncurriculum (Kompetenz 9: Lehrerinnen und Lehrer sind sich der besonderen Anforderungen des Lehrerberufs bewusst. Die Absolventinnen und Absolventen lernen, mit Belastungen umzugehen,...)



(Planungsstand Juli 2011)

## Montag: Praxisbeispiele aus der Seminararbeit

*(Marktplatz): (Themen noch Arbeitstitel und noch nicht vollständig)*

*J. Malach:* ressourcenorientierte Selbstregulation – Zürcher Ressourcenmodell

*C. Druyen:* Psychosoziale Gesundheit und Misserfolgsbewältigung – Ergebnisse aus der Salutogenese-Forschung

*H.E. Roszinsky:* Bewegung im Klassenraum

*S. Teuchert:* Zeitmanagement

*T. Kremers:* (Thema wird noch formuliert)

*E. Brick:* (genauerer Thema wird noch formuliert) Entspannungstechniken

## Dienstag: Workshops

*Bisher geplante Workshops am Dienstag: (Titel der Workshops noch vorläufig)*

*Dr. J. Kosinar*

1. Grundlagen zu Stress und individuellem Umgang mit Anforderungen (90 Min.)
2. Mentale Strategien zur Selbstregulation (60 Min.)
3. Körperbasierte Selbstregulation (60 Min.)

*J. Wrobel :* Dialog in Bewegung: Kommunikationstraining mit Eskrima-Stöcken. Dialog und Konflikt.

*M. Vatter: angedachtes Thema:* „Meine Batterien aufladen“ Vermittlung von Methoden zur Stressbewältigung und zur Vorbeugung des Burn-out-Syndroms

*E. Brick:* Entspannt und zentriert: Qigong

*Th. Kremers:* Entspannungsverfahren im Unterricht und der Seminararbeit

*H.E. Roszinsky:* Bildung und Gesundheit in der Schulpraxis – Einblicke zur Umsetzung aus der Praxis. Oder Bewegung im Klassenraum

Arbeitsgruppe: Mit Belastungen umgehen: Modulentwicklung für FS und HS

*Kurzinformationen zu den eingeladenen Referenten/innen:*



Dr. Julia Kosinár

Wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Erziehungswissenschaftlichen Fakultät der Universität Bremen.

Sie entwickelt Module für Fortbildungen und Ausbildung von Lehrern/Lehrerinnen im Bereich der Stressprävention und Konzepte zum Umgang mit Belastungen. Sie leitet das Projekt „Den Anforderungen gewachsen – Entwicklung personaler Kompetenzen im Referendariat“. Frau Kosinár hat neben ihrer wissenschaftlichen Ausbildung als Hintergrund Ausbildungen zur Körperpädagogin und Schauspielerin.

Weitere Informationen zu Dr. Julia Košinár unter [www.koerperkompetenzen.de](http://www.koerperkompetenzen.de)



Jürgen Wrobel

Lehrer für Sport, Deutsch und Religion und Bildungsbeauftragter an der Fachschule für Motopädie und Psychomotorik (Sophie-Scholl-Berufskolleg Duisburg) und Lehrauftrag an der ev. Fachhochschule Bochum: Seminar „Handeln-Sprechen-Schreiben“ (staat. gepr. Motopäde)

J. Wrobel verknüpft in seiner Arbeit als Motopäde verschiedene Methoden zur Wahrnehmung und Förderung der Körperkompetenzen und Kommunikationskompetenz im Lehrerberuf und hat viel Erfahrung in der Arbeit mit Erwachsenen.

Infos: [www.sophie-scholl-berufskolleg.de](http://www.sophie-scholl-berufskolleg.de)



M. Vatter Heilpraktikerin für

Psychotherapie. Frau Vatter arbeitet mit humanistischen Verfahren der Gesprächs- und Gestalttherapie. Methoden zur Stressbewältigung und zur Vorbeugung von Burn-out gehören zu ihren Seminarangeboten.

[http://einmalichsein.files.wordpress.com/2011/02/workshops\\_flyer-neu.pdf](http://einmalichsein.files.wordpress.com/2011/02/workshops_flyer-neu.pdf)



Johannes Kohtz

Landeskoordinator des Landesprogramms „Bildung und Gesundheit“.

Ziel des Landesprogramms ist die Unterstützung von Schulen und Kindertageseinrichtungen bei ihrem Vorhaben, sich zu guten gesunden Bildungseinrichtungen zu entwickeln. [www.bug-nrw.de](http://www.bug-nrw.de)



E. Roszinsky

E. Roszinsky setzt sich als Sportlehrer und langjähriger Fachleiter für Sport (Krefeld/ Mönchengladbach) intensiv für die Förderung von Gesundheit und Gesundheitsbewusstsein im Seminar (Projekte zu Bewegung, Stimm Schulung, bauliche Maßnahmen – Küche, Entspannungs- und Gesprächsraum, u.v.m.) und in der Schule (Pascal-Gymnasium) ein und kann uns sowohl Beispiele aus der Seminararbeit als auch aus der