

## Anmeldung

zur 3. Fortbildung „Lehrergesundheit“

Bitte melden Sie sich bis zum  
02.10.2014 online an:

<http://www.bezreg-muenster.de/Bildung-Gesundheit>

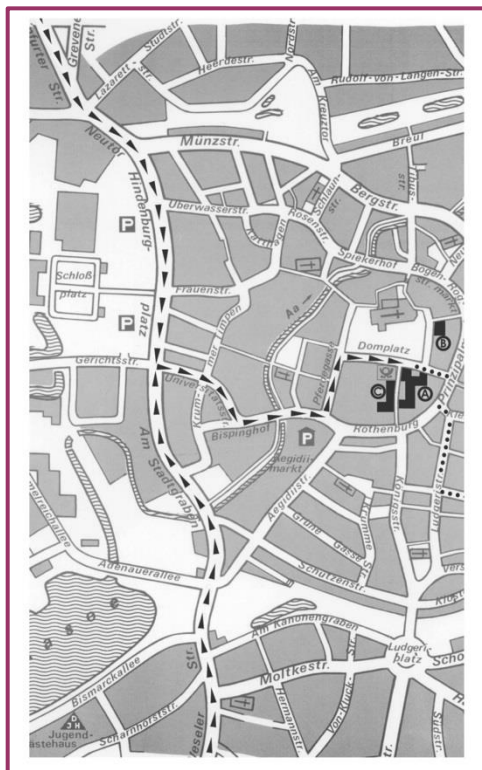
## Organisation

- ☺ Getränke werden angeboten.
- ☺ In der näheren Umgebung (z. B. auf dem Wochenmarkt) gibt es Gelegenheit zum Mittagsimbiss.
- ☺ Die Teilnahmekosten trägt das Landesprogramm.
- ☺ Fahrtkosten werden nicht erstattet.
- ☺ Die Dienstreisegenehmigung ist erteilt.

## Parkinformation

Es gibt einen Parkplatz auf dem Domplatz, auf dem Schlossplatz oder am Aegidimarkt (alle kostenpflichtig). Wir bitten Sie, der Umwelt zuliebe Fahrgemeinschaften zu bilden und etwas Zeit für die Parkplatzsuche einzuplanen, falls Sie auf Parkplätze in der Umgebung zurückgreifen wollen.

## Adresse und Anfahrtsskizze



**Tagungsort:** Freiherr-vom-Stein-Haus, Domplatz 1 – 3, 48143 Münster (A)  
Wenn Sie mit der Bahn anreisen, erreichen Sie unsere Tagung bequem vom Hauptbahnhof Münster mit dem Bus.  
**Buslinien ab Hauptbahnhof:** 1, 2, 10, 11, 12, 13, 14, 22 bis Haltestelle "Domplatz".  
**Wenn Sie mit dem PKW anreisen:** von der A1 Ausfahrt Münster Nord bzw. Münster Süd, geradeaus Richtung Zentrum, s. obestehende Skizze; parken: siehe links



## Gesund bleiben



## Tagung des Landesprogramms *Bildung und Gesundheit* „Lehrergesundheit“

29. Oktober 2014  
9.00 Uhr – 16.00 Uhr

**Veranstaltungsort**  
Freiherr-vom-Stein-Haus  
Bezirksregierung Münster  
Domplatz 1 – 3  
48143 Münster

## Arbeitskreise

### AK 1: BuG stellt sich vor

Walter Schmalenstroer (Regionalkoordinator des BuG-Landesprogramms BezReg MS) – nur 13:45 Uhr

Es werden Konzept und Arbeitsweise des Landesprogramms „Bildung und Gesundheit“ vorgestellt. Dabei wird auch über die konkrete regionale Arbeit im Bezirk Münster berichtet. Dieser Arbeitskreis ist vor allem für Besucher interessant, die bislang noch wenig über das Landesprogramm wissen und mehr darüber erfahren möchten.

### AK 2: Training emotionaler Kompetenzen für Lehrkräfte (TEK)

Marcus Eckert (Institut für Psychologie der Leuphana Universität Lüneburg)

Stress und negative Emotionen gehören – genau wie angenehme Gefühle auch – zum Schulalltag. Emotionale Kompetenzen sind dabei ein wichtiger Überlastungsschutz und Gesundheitsfaktor und ermöglichen uns auch ein Stück mehr Selbstbestimmung. Im Training emotionaler Kompetenzen, einem neuropsychologisch fundiertem Verfahren, lernen Lehrkräfte einen guten und gesunden Umgang mit emotional schwierigen Situationen. Die Teilnehmer erhalten anhand ausgewählter Inhalte einen Einblick in dieses Training. Einige kleine Übungen ermöglichen Ihnen eine direkte Anwendung im beruflichen wie privaten Alltag.

### AK 3: Entspannungstechniken

Hilde Aust (Gesundheitscoach & Entspannungspädagogin, Recklinghausen)

Die Teilnehmer lernen verschiedene Entspannungstechniken (Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Klangreisen, Klangmassagen) kennen. Mit Atemübungen und in Traumreisen eingebettet schnuppern Sie in die verschiedenen Techniken hinein. Die Reisen entspannen den Geist, trainieren die Vorstellungskraft und wirken als harmonisierende Stimulanz auf den Körper und die Psyche.

### AK 4: Stimme – Haltung – Kontakt. Übungen für den Schulalltag

Xenia Multmeier (11 Uhr)/Dr. Augustin Ulrich Nebert & Dr. Julia Neumann (13:45 Uhr) (Centrum für Rhetorik der Westf. Wilhelms-Universität Münster)

Die Stimme ist das zentrale Kommunikationswerkzeug. Von deren Leistungsfähigkeit und Gesundheit ist der Lehreralltag geprägt. Schülerinnen und Schüler imitieren in unbewusstem innerem Nachvollzug der Stimmgebung die körperliche Spannung und die Stimmung der Lehrkraft. Damit hat sie großen Einfluss auf die Konzentrationsfähigkeit der Lernenden. Ein Schlüssel zu mühelosem, gut verständlichem Sprechen ist eine gute Anspannungshaltung. Der Arbeitskreis gibt Ihnen Gelegenheit, Übungen und Tipps kennenzulernen und auszuprobieren, mit denen Sie die Stimme pflegen und sie fit und belastbar halten.

### AK 5: Transaktionsanalyse – optimal kommunizieren

Dirk Hirsekorn (freiRäume Coaching und Consulting, Gescher)

Die Transaktionsanalyse ist eine effektive Methode, eigenes und fremdes Verhalten deutlicher wahrzunehmen und richtig einzuschätzen: Die Ursache von Konflikten in Gesprächssituationen wird erkannt. Dadurch wird das Selbstvertrauen gestärkt und die Fähigkeit zur Zusammenarbeit erhöht. Die Teilnehmer lernen das Persönlichkeits- und Kommunikationsmodell der Transaktionsanalyse und praktische Anwendungsmöglichkeiten kennen. Methoden: Impulse durch den Trainer, Hilfen zum Transfer in den Alltag, Praxisnahe Übungen, Wahrnehmungsübungen, Diskussion im Plenum

### AK 6: Mit Struktur gesunden – Gesundheitsmanagement in Schulen

Sascha Martini (Berater für Betriebliches Gesundheitsmanagement beim B•A•D, Düsseldorf)

In diesem Arbeitskreis erhalten Sie Antworten auf folgende Fragen

- Wie unterscheiden sich Gesundheitsmanagement und Gesundheitsförderung voneinander?
- Was machen andere Schulen? – Gesundheitsmanagement in der Schulpraxis
- Was sind die Kriterien für ein erfolgreiches Gesundheitsmanagement?
- Wie kann der Einstieg aussehen?

### AK 7: Gesundheit und Führung

Karin C. Deimel (Diplom-Psychologin, Master Personalentwicklung beim B•A•D, Düsseldorf)

Was macht einen gesundheitsfördernden Führungsstil aus? Und wie lässt sich dieser im Schulalltag umsetzen? Lernen Sie Konzepte dazu kennen und nutzen Sie die Möglichkeit, das eigene Führungsverhalten zu reflektieren. Erfahren Sie, inwieweit Ihr Führungsverhalten auch Ihre eigene Gesundheit beeinflusst und was Sie konkret verändern können.

### AK 8: Den Unterricht im Fluss halten – effektive Klassenführung und souveräner Umgang mit Störungen

Frau Lioba Pulinski (Schulpsychologin/Psych. Psychotherapeutin, Münster) – nur um 11 Uhr

Durch Störungen verschiedenster Art wird der Unterrichtsfluss häufig unterbrochen. Dies ist i. d. R. ein Stressor für Lehrkraft und SchülerInnen, wirkt überfordernd für alle Beteiligten und kann im Eskalationsfall zu dauerhaften Problemen im Schulalltag führen. Die Teilnehmer lernen wirksame Strategien aus den Methoden des Classroom-Managements kennen: Wie werden (Unterrichts-)Störungen und problematisches Schülerverhalten bereits im Vorhinein vermieden? Wie können sie frühzeitig aufgelöst werden? Wie kann nachhaltig interveniert werden? Auch hilfreiche Methoden zur Etablierung von Regelsystemen und einem positiven (sozialen) Miteinander werden vorgestellt.



gesund\_für die Region