

Veranstaltungshinweise

Der Fachtag findet statt im:

Kreishaus Herford
Amtshausstr. 3, 3. Ebene
32051 Herford.

Der Fachtag richtet sich an Lehrerinnen und Lehrer sowie Schulleitungen aller Schulformen im Kreis Herford.

Die Teilnahme an dem Fachtag ist kostenfrei. Reisekosten können nicht übernommen werden.

Getränke und Snacks werden bereitgestellt. Wir möchten Sie bitten, ein Mittagessen selbst zu organisieren. In Nähe des Kreishauses erreichen Sie dafür verschiedene Cafés oder Snackbars.

Anmeldung zum Fachtag:

Aus Planungsgründen bitten wir Sie um eine Anmeldung **bis zum 16.09.2016** auf der Homepage des Kreises Herford.

Nutzen Sie dazu bitte den folgenden Link:
www.kreis-herford.de/Fachtag-LehrerInnengesundheit

Bitte beachten Sie auch die jeweiligen Hinweise zu den Workshops.

Bei Fragen zum Fachtag steht Ihnen zur Verfügung:

Angela Heiler
Geschäftsstelle Gesundheitskonferenz
Tel: 05221 13-2133
Mail: a.heiler@kreis-herford.de

Veranstalter

Kreis Herford

Gesundheit
Ärztlicher Dienst
Geschäftsstelle Gesundheitskonferenz
Schule, Kultur und Sport
Bildungsbüro
Regionale Schulberatung
Angelegenheiten des Schulamtes

Schulaufsicht Grundschulen Schulaufsicht Förderschulen

Unfallkasse NRW

Landesprogramm Bildung und Gesundheit NRW

Arbeitsgemeinschaft Gesundheitsförderung Kreis Herford e.V.



Fachtag zur Gesundheit
von Lehrerinnen und Lehrern
im Kreis Herford

Achtsam SEIN

Gesund im Schulberuf

27. oktober 2016
Kreishaus Herford

Einladung

**Sehr geehrte Schulleitungen,
liebe Lehrerinnen und Lehrer,**

unter zunehmenden Anforderungen an das System Schule und die darin Wirkenden, wird der Blick auf die persönlichen Ressourcen immer wichtiger.

Ein gesunder Umgang mit sich selbst und ein gutes Arbeitsklima stellen dabei wichtige Voraussetzungen für das eigene Wohlbefinden dar und tragen auch zu der Entwicklung einer gesunden Schule bei.

Wir möchten mit dem Fachtag „Achtsam *SEIN*“ gemeinsam mit Ihnen auf die Bedingungen im Schulalltag schauen, die Einfluss auf Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit nehmen können. Zudem möchten wir Ihnen Techniken aufzeigen, die Ihnen eine aktive Mitgestaltung ermöglichen.

Ziel soll auch sein, dass Sie im Nachgang des Fachtages wenigstens 8 Wochen lang 15 Minuten pro Tag gesundheitsförderlicher verbringen und dass Sie Vorschläge entwickeln, wie Sie die Themen u.a. in Ihr Kollegium und Ihren Unterricht einbinden können. Eine Begleitung erfolgt auf verschiedene Art.

Wir freuen uns besonders, dass Herr Prof. Sieland, Institut LernGesundheit GbR zu den Bedingungen für eine gesunde Schulentwicklung berichten wird und wir Ihnen Workshops zu den Themen Schulklima, Achtsamkeit und Stimmkraft anbieten können.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Für die Planungsgruppe

Friederike Fritz
Regionale Schulberatung

Angela Heiler
Gesundheitskonferenz

Dr. Verena Pahmeier
Ärztlicher Dienst

Burkhardt Rother
Bildungsbüro, Regionale
Schulberatung

Programm

ab 07.45 Uhr	Anmeldung und Stehcafé
07.59 Uhr	Frühmeditation - offenes Angebot <u>im Raum 106</u> Dr. Verena Pahmeier
08.30 Uhr	Grußworte Landrat Jürgen Müller
08.45 Uhr	Wie kann das Schulpersonal seine Arbeits- und Gesundheitsqualität professionell fördern, und was hindert es daran? Prof. Dr. Bernhard Sieland, Institut LernGesundheit GbR
10.15 Uhr	Achtung! Bewegung! – Mikro-Workout für den Alltag Kreissportbund Herford e.V.
10.30 Uhr	Pause
11.00 Uhr	Erste Workshopphase
12.15 Uhr	Mittagspause
13.30 Uhr	Zweite Workshopphase
ab 16.15 Uhr	offener Ausklang des Fachtages bei Getränken

Workshops

Workshop I: Prima Klima? Zwischen Wertschätzung, Kritik und Kränkung

Leitung: Prof. Dr. (em.) Bernhard Sieland,
Institut LernGesundheit GbR

Inhalt und Ziel: Sie lernen „Verbesserungsstrategien“ für einen gesunden, dankbaren und wertschätzenden Umgang mit sich und anderen in den verschiedenen „Klimazonen“ von Schulen kennen.

Workshop II: Entlastung durch Achtsamkeit

Leitung: Albrecht Aupperle, AGF Kreis Herford e.V.

Inhalt und Ziel: Durch praktische Übungen und ein Training, das sich ohne zusätzlichen Zeitaufwand in den Alltag integrieren lässt, kann Achtsamkeit erlernt werden. Dieser Workshop vermittelt Kompetenzen, wie Sie sich selbst wohlwollend wahrnehmen, Situationen mit mehr Bewusstsein erleben und besser steuern können.

Workshop III: Stimmkraft für den Unterricht

Leitung: Margret Oetjen, Staatlich anerkannte
Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin

Hinweis: Bitte bringen Sie warme Socken mit.

Inhalt und Ziel: In diesem Angebot lernen Sie die Funktionsweise der Stimme kennen und erfahren, was der Stimme schadet, was ihr nützt. Sie erlernen Übungen, mit deren Hilfe die Stimme gekräftigt und schonender genutzt werden kann. Dabei spielen neben Sprech- und Stimmübungen auch Körper- und Atemübungen eine wichtige Rolle.

**Während des Fachtages können Sie an
einem Workshop teilnehmen.**

**Wir bitten Sie mit Ihrer Anmeldung
eine E-Mail-Adresse anzugeben. Wir
übersenden Ihnen weitere Informationen.**