

14. Oberfränkischer Lehrgesundheitstag am Franz-Ludwig-Gymnasium in Bamberg

30. September 2022 von 09:00 bis 15:30 Uhr

„Wege finden“

Liebe Kolleginnen und Kollegen aller Schularten, sehr geehrte Schulleiterinnen und Schulleiter,
sehr geehrte Damen und Herren der Schulaufsicht,

wir möchten Sie wieder sehr herzlich einladen, sich der Gesunderhaltung im Lehrberuf zu widmen, gerade jetzt, in
sich überlagernden, anstrengenden Krisenzeiten. Erfahren Sie im Vortrag und in den Workshops vielfältige Impulse
für Ihre berufliche Praxis, für Ihr Kollegium und für Ihre persönliche Stärkung.

Wir freuen uns auf Ihre rege Teilnahme,
Ihr Team Lehrgesundheit

Programm

09:00 – 09:30 Uhr **Anmeldung und Ankommen**

09:30 – 09:45 Uhr **Grußworte sowie Einführung in Tagung und Thema**

Hauptvortrag:

09:45 – 11:00 Uhr **Vera Kaltwasser: Das Potential der Achtsamkeit**

Achtsamkeit in der Schule als Weg, die Freude am Beruf zu
behalten und bei Stress frühzeitig gegenzusteuern

11:00 – 11:15 Uhr Kaffeepause

11:15 – 12:45 Uhr **Workshoprunde I**

Workshop 1 – Workshop 7 (siehe Anhang)

12:45 – 13:45 Uhr Imbiss und Mittagspause

13:45 – 15:15 Uhr **Workshoprunde II**

Workshop 8 – Workshop 14 (siehe Anhang)

15:15 – 15:30 Uhr **Resümee und Verabschiedung**

Regina Knappe (Leitung)
Beauftragte für Lehrgesundheit Oberfranken

Anke Scholze-Starke (Organisation)
Mitarbeiterin an der SB-Stelle



Anmeldung über FIBS: A464 – 0/22/306469-1

Lehrergesundheitstag am Freitag, 30.09.2022

am Franz-Ludwig-Gymnasium in Bamberg

Workshop – Programm

Workshop	Inhaltliche Schwerpunkte
1. Workshoprunde 11:15 – 12:45 Uhr	
Workshop 1 Achtsamkeitspraxis Vera Kaltwasser	Haltung, Übungen, Integration in den Unterricht Übungen zur Selbstwahrnehmung und zur Erforschung persönlicher kognitiver Muster Anmeldung über FIBS: A464 – 0/22/306483-1
Workshop 2 Achtsam und kraftsparend mit der Stimme umgehen Gottfried Hoffmann	Wie kann ich ohne zu ermüden so krafteffizient sprechen, dass meine Stimme lange durchhält, Tage, Wochen, Jahre, Jahrzehnte? Sie erleben an der eigenen Stimme, wie einfache, schnell zu lernende Trainingseinheiten Ihrer Stimme nachhaltig nützen und sie vor Überlastung schützen – und wie Sie diese ganz einfach zukünftig selbst anwenden können. Anmeldung über FIBS: A464 – 0/22/306503-1
Workshop 3 Zeit als wertvolle Ressource – Zeit für mich (AGIL 1) Birgit Ansorg, Sabine Cortese	In diesem Workshop wird der Umgang mit zeitlichen Ressourcen näher beleuchtet. Es werden praktische Übungen und Impulse für eine Entschleunigung Ihres (Schul-) Alltags vorgestellt, die Sie sofort umsetzen können. Anmeldung über FIBS: A464 – 0/22/306506-1
Workshop 4 Resilienz - Wachsen an den Widrigkeiten des Lebens Dr.phil.Alexander Prölb	Bei diesem Workshop werden die wissenschaftlichen Grundlagen sowie die Auswirkungen von zu geringer Resilienz erläutert. Zudem werden den Teilnehmerinnen und Teilnehmern Strategien an die Hand gegeben, um im schulischen (und häuslichen) Setting Resilienz zu trainieren. Anmeldung über FIBS: A464 – 0/22/306512-1
Workshop 5 Von der Belastung zur Entlastung: „Mein Entlastungsprojekt“ Dr. Dorothee Heil, Anja Pschirrer	In diesem Workshop werden Ihnen verschiedene Möglichkeiten der persönlichen Stressentlastung (z.B. Selbstführung, Bewältigungsstrategien in Krisen, ...) vorgestellt und mit Ihnen im Ansatz erprobt. Anmeldung über FIBS: A464 – 0/22/306515-1
Workshop 6 Auf Stärken und Ressourcen schauen – Supervision kennenlernen Elena Zimmer, Dieter Wuttke	Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können das lösungsorientierte Beratungsformat Supervision erleben, Fragen und Anliegen aus ihrem beruflichen Alltag mitbringen, i.R. der Verschwiegenheit mit Methoden der Psychologie reflektieren und Handlungsmöglichkeiten ausloten. Anmeldung über FIBS: A464 – 0/22/306517-1
Workshop 7 Achtsamkeit und aktive Meditation am Beispiel der Kalligraphie Vera Kaltwasser	Das Kennenlernen von Achtsamkeitsritualen, die auch im schulischen Alltag Anwendung finden können, wird ergänzt durch den Blick auf die Kalligraphie, die als eine Form der aktiven Meditation zur Stressregulation beitragen kann. Anmeldung über FIBS: A464 – 0/22/306518-1

2. Workshoprunde 13:45 – 15:15 Uhr

<p>Workshop 8 Die Methode des achtsamen Dialogs Vera Kaltwasser</p>	<p>Stille, Körpersprache, Räume der Begegnung und Brücken der Kommunikation Übungen zur Bewusstmachung von Interaktionen beim „Achtsamen Dialog“ eröffnen Einsichten, die im Erfahrungsaustausch reflektiert werden können Anmeldung über FIBS: A464 – 0/22/306520-1</p>
<p>Workshop 9 Gesten und Körpersprache für eine kraftvolle Stimme Gottfried Hoffmann</p>	<p>Sie erfahren in diesem Praxis-Workshop wie körperliche Präsenz und eine energiegelade Stimme zusammenhängen. Erleben Sie, welche Auswirkungen kraftvolle und reflexartige Körperbewegungen auf Ihre Stimme, die Ausdruckskraft und Tragfähigkeit haben. Die nachhaltig wirksamen Trainingseinheiten können in den Alltag integriert werden Anmeldung über FIBS: A464 – 0/22/306522-1</p>
<p>Workshop 10 Schwierige Elterngespräche mit achtsamer Kommunikation souverän meistern Dr.phil. Alexander Pröhl</p>	<p>Konfliktbehaftete Gespräche stellen für viele Lehrkräfte und Schulleitungen eine der größten Stressquellen dar. Inhalte dieses Workshops sollen daher Strategien zur Verringerung von unnötigem Stress bei solchen Gesprächen sein. Anmeldung über FIBS: A464 – 0/22/306523-1</p>
<p>Workshop 11 Balance finden mit kleinen Pausen im Schulalltag Martina Schönberger-Dorn</p>	<p>Was passiert mit meinem Körper bei Dauerstress? Warum sind Pausen im Alltag so wichtig? Wie kann es mir gelingen, kleine Pausen auch in den Berufsalltag zu integrieren, wieder schnell Energie zu tanken und meinen Alltag zu meistern? Anhand kurzer fachlicher Inputs, persönlicher Reflexion und im gemeinsamen Austausch soll die Bedeutsamkeit dieses Themas ins Bewusstsein gerückt und (kreative) Lösungsvorschläge erarbeitet werden. Kleine praktische Übungen ergänzen den Workshop. Anmeldung über FIBS: A464 – 0/22/306525-1</p>
<p>Workshop 12 Embodiment als Beitrag zur Stressreduktion und Selbstfürsorge. Tanja Groeschke, Jutta Hoch</p>	<p>Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen in diesem Workshop zwei körperorientierte Methoden kennen: das Beklopfen von Akupressurpunkten und das selbstinduzierte neurogene Zittern. Beide Methoden beruhen auf der Erkenntnis, dass durch Körperarbeit das Stresserleben reduziert wird und geistiges Wohlbefinden positiv zu beeinflussen ist. Nach einer kurzen theoretischen Einführung werden die Methoden praktisch eingeübt. Bitte am besten eine (Yoga)matte mitbringen und bequeme Kleidung tragen. Anmeldung über FIBS: A464 – 0/22/306527-1</p>
<p>Workshop 13 Stressbewältigung und Stressregulation – Impulse zum positiven Selbstcoaching Dr. Dorothee Heil</p>	<p>Welche Möglichkeiten habe ich selbst, den eigenen Umgang mit Stresssituationen zu beeinflussen? Strategien hierzu werden in diesem Workshop angeboten. Anmeldung über FIBS: A464 – 0/22/306529-1</p>
<p>Workshop 14 Kollegiale Fallsupervision – was ist das? Anja Pschirrer-Merzbacher</p>	<p>Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen die Abläufe dieser strukturierten Form der gemeinsamen Reflexion von Themen, Problemen, Vorhaben kennen. Unter Anleitung machen sie sich in einer kleinen „Schnupper-supervision“ auf den spannenden, neue Perspektiven eröffnenden Weg der gemeinsamen Lösungssuche. Der Workshop eignet sich für einzelnen Lehrkräfte, die neugierig auf die Methode sind und sie persönlich einmal erleben wollen genauso wie für schulische Führungskräfte. Anmeldung über FIBS: A464 – 0/22/306530-1</p>