

Postkarte bitte abtrennen und entweder:

- frankiert an nebenstehende Adresse schicken
- oder faxen an: 08 41/880-17 09
- oder per mail an: lehrergesundheit-abl@web.de

Absender:

Name, Vorname:

Straße, Ort

Telefon, e-Mail

Schule/Dienststelle

Verband

Wolfgang Lamprecht
Berufsbildungszentrum
Gesundheit Ingolstadt
Krumenauerstraße 23
85049 Ingolstadt

Bitte
ausreichend
frankieren!

Workshops

10 Einander erreichen – Bausteine erfolgreicher Kommunikation

- Referenten: Regina Knappe, Schulpsychologin, Uwe Schuckert, Staatl. Schulpsychologe
- Moderation: bpv ■ Max. Teilnehmer: 25

Inhalt: Erfolgreiche Kommunikation in der Schule ist eine wichtige Voraussetzung für die Vermeidung und Lösung von Konflikten, für Berufszufriedenheit und für gute Sozialkontakte mit Schülern, Kollegen und Vorgesetzten.

Workshops

11 „Raus aus dem Stress?“ Ermäßigungsstunden – Teilzeit, Beurlaubung, Altersteilzeit, ... Ihr HPR informiert über rechtliche Möglichkeiten zur Entlastung

- nach Schularten getrennt ■ Max. Teilnehmerzahl: jeweils 25

Inhalte: Welche dienstrechtlichen Möglichkeiten der Entlastung gibt es? z.B. Teilzeit, Altersteilzeit, Beurlaubung, Freistellungsjahr („Sabbatjahr“), Dienstvereinbarungen, Ermäßigung der UPZ aus gesundheitlichen Gründen

- a** ■ Referenten: Rudolf Keil, Wolfgang Lambl, Hauptpersonalräte Gruppe der Lehrer an beruflichen Schulen – **VLB**
- b** ■ Referenten: Dagmar Bär, Rita Bovenz, Ina Hesse, Michael Schwägerl, Hauptpersonalräte Gruppe der Lehrer an Gymnasien – **bpv**
- c** ■ Referenten: Ulrich Babl, Julia Jacob, Hauptpersonalräte Gruppe der Lehrer an Realschulen – **brlv**
- d** ■ Referenten: Bernd Buckenleib, Friedrich Döring, Hauptpersonalräte Gruppe der Lehrer an Volksschulen, Gruppe der Beamten – **KEG**

12 Sand im Getriebe – wenn es mit den Kollegen nicht klappt

- Referentin: Dunja Barkow von Creyzt, Richterin am Bayerischen Landessozialgericht, Mediatorin
- Moderation: VLB ■ Max. Teilnehmer: 28

Inhalt: Gruppenkonflikte erkennen und verstehen; was können wir tun, um die Situation für uns selbst und die anderen zu verbessern?

13 Ich kann mir selbst helfen, weil ich mich kenne! Prävention und Bewältigung des belastenden Schulalltags

- Referenten: Regina Knappe, Dr. Wolfram Hoffmann
- Moderation: bpv ■ Max. Teilnehmerzahl: 25

Inhalte: Erfolgreiche Kommunikation in der Schule ist eine wichtige Voraussetzung für die Vermeidung und Lösung von Konflikten, für Berufszufriedenheit und für gute Sozialkontakte mit Schülern, Kollegen und Vorgesetzten.

14 Erfolg durch die Stimme! Gezielter Einsatz von Stimme und der nonverbalen Kommunikation im Unterricht.

- Referent: Ulrike Buchs-Quante, VoicePower® Coach
- Moderation: bpv ■ Max. Teilnehmerzahl: 20

Inhalt: Erfolg oder Misserfolg im Unterricht im Gespräch hängen vom Stimmeinsatz ab. Wir trainieren die gezielte Aufmerksamkeit der stimmlichen Bausteine und erleben auch die wechselseitige Wirkung der Stimme: Auch der Lehrer wird von Lautstärke, Geräuschkulisse oder Sprechtempo des Gegenübers beeinflusst.

Wann?
Wie?
Wer?
Wo?

**Tagungsort: Berufsbildungszentrum
Gesundheit
Krumenauerstraße 23
85049 Ingolstadt**

Anreise: www.bbz-ingolstadt.de/kontakt/
Bitte folgen Sie ab der Autobahnausfahrt Ingolstadt Nord der Beschilderung „Klinikum Ingolstadt“.
Kommen Sie über die B 300 aus Richtung Augsburg, nehmen Sie die Abzweigung B 13 Richtung Ingolstadt. Ab dem Stadtgebiet ist das Klinikum Ingolstadt gut beschildert (ebenso, wenn Sie auf der B 16 Richtung Ingolstadt fahren). Sie finden uns unmittelbar links vor dem Haupteingang des Klinikums Ingolstadt.
Es besteht für Sie die Möglichkeit, die beschränkten Parkplätze des Klinikums Ingolstadt an der Levelingstraße oder Krumenauerstraße zu nutzen (wir entwerfen Ihr Ausfahrticket).
Busverbindung
Mit dem Bus kommen Sie bis direkt vor den Eingang des BBZ (Haltestelle Klinikum):
Linie 16 vom Hbf direkt zum Klinikum
Linie 50 Nordbahnhof – Lippershofen über ZOB*
Linie 60 Irgertsheim – Kälberschüttstraße über ZOB*
ZOB = Zentraler Omnibusbahnhof

**Veranstalter: Arbeitsgemeinschaft
Bayerischer Lehrerverbände
Präsidium
www.abl.de**

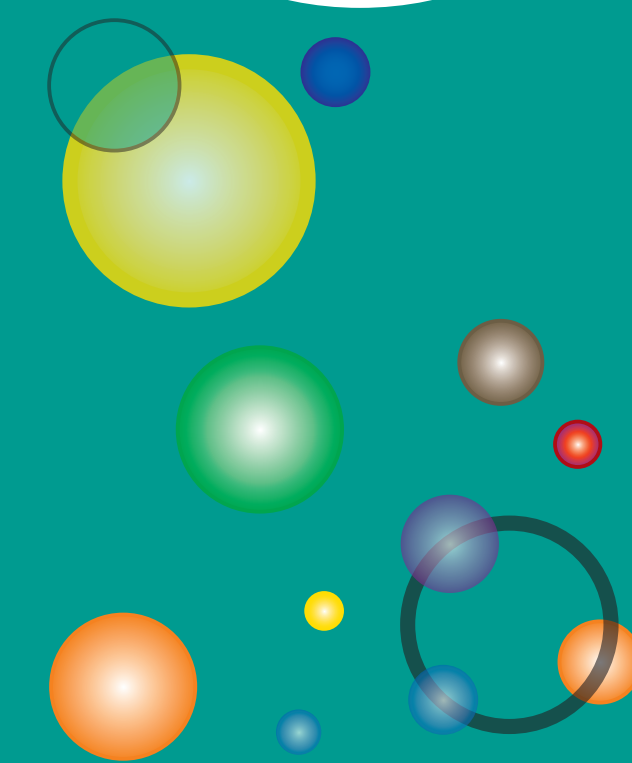
Kosten: 25,- EUR Tagungspauschale, inkl. Mittagessen
Anmeldung: Bis 7. 4. 2013 mit Karte, Fax oder E-Mail

Verantwortlich vor Ort:
Wolfgang Lamprecht



www.hintraeger-design.de

**Gesund und fit
im Lehrberuf
13. April 2013**



**Vom Kultusministerium als
Fortbildungsveranstaltung anerkannt.**
www.abl.de



Arbeitsgemeinschaft Bayerischer Lehrerverbände



Ulrich Babl, brlv Julia Jacob, brlv Rita Bovenz, bpv Dagmar Bär, bpv Ina Hesse, bpv

Fritz Döring, KEG Bernd Buckenleib, KEG Rudolf Keil, VLB Wolfgang Lamb, VLB Michael Schwägerl, bpv

Programm Samstag, 13. April 2013

- bis 9.20 Uhr Eintreffen – Registrierung**
- 9.30 Uhr Begrüßung – Eröffnung**
Vorsitzender der abl
- 9.40 Uhr Grußwort des Oberbürgermeisters von Ingolstadt, Dr. Alfred Lehmann**
- 10.00 Uhr Grußwort aus dem Bayerischen Kultusministerium (angefragt)**
- 10.20 Uhr Prof. Sedmak:**
„Happy teachers, decent schools: Schule sind doch wir!“
- 11.30 Uhr Thematische Workshops I**
- 13.00 Uhr Mittagessen**
- 14.00-15.30 Uhr Thematische Workshops II**
- 16.00 Uhr Feedback, Schlusswort, Verabschiedung**
- Ende der Veranstaltung**

Wie bleiben wir als Lehrerinnen und Lehrer gesund und fit?

Lehrer zu sein ist ein schöner Beruf. Schülern täglich ein Tor zur Welt aufstoßen zu können, die Entwicklung von Kindern, Jugendlichen und Heranwachsenden erleben zu dürfen, Fachwissen an andere weiterzugeben, all das erfüllt uns als Lehrer.

Aber der Beruf hat auch Schattenseiten. Steigende Anforderungen an den Lehrberuf von Schülern, Eltern und der Politik machen es uns immer schwerer, die Schüler jederzeit begeistern zu können und auch jede noch so schwierige Situation an der Schule meistern zu können.

Angesichts der Herausforderungen unseres Berufes ist es nicht immer einfach, Berufs- und Privatleben in Einklang zu bringen, gesund und erfüllt zu leben. Dabei weiß jeder, nur ein gesunder Lehrer ist langfristig in der Lage, ein guter Pädagoge zu sein.

Uns, der Arbeitsgemeinschaft Bayerischer Lehrerverbände und den Personalvertretungen, sind Lehrgesundheit und Berufszufriedenheit ein großes Anliegen.

Im Rahmen der Fachtagung „Gesund und fit im Lehrberuf“ möchten wir dieses Thema aus unserer Sicht beleuchten und Strategien aufzeigen. Wir würden uns freuen, Sie am Samstag, den 13. April 2013, in Ingolstadt begrüßen zu dürfen.

Dazu laden wir Sie herzlich ein!

Workshops

- 1 Stimmt die Stimme?**
 - Referentin: Ursula Herter-Ehlers, Lehrlogopädin, BBZ Gesundheit Ingolstadt
 - Moderation: VLB Max. Teilnehmerzahl: 15
 - Inhalte: Bleibt Ihnen auch manchmal die Stimme weg? Oder haben Sie einen Frosch im Hals? In diesem Workshop lernen Sie die Stimmphysiologie und die wichtigsten Maßnahmen zur Stimmhygiene kennen, um sich Ihren Sprechalltag zu erleichtern.
- 2 Lehrer – ein Beruf mit Risiken und Nebenwirkungen?**
 - Referentin: Diana Greiner, BBZ Gesundheit Ingolstadt
 - Moderation: VLB Max. Teilnehmerzahl: 25
 - Inhalte: Stress und Burnout ist in aller Munde. Was ist dran an der Zunahme der scheinbar stressbedingten Ausfälle unter Lehrern? Was sind die Haupt-Einflüsse und wie kann ich mich bzw. andere schützen?
- 3 Wenn Essen krank macht**
 - Referentin: Dietlinde Heidrich, SRin, Ansprechpartnerin der Dt. Zöliakiegesellschaft (DZG)
 - Moderation: brlv Max. Teilnehmerzahl: 30
 - Inhalte: Nahrungsmittelunverträglichkeiten & -allergien, Inhaltsstoffe, Konservierungsstoffe, Zusatzstoffe, Glutamat & Co – Was ist drin, in unserem Essen?
- 4 Mit dem Kreuz leben – das Kreuz leben lassen**
 - Referentin: Regine Müller, Physiotherapeutin, BBZ Gesundheit Ingolstadt
 - Moderation: KEG Max. Teilnehmerzahl: 25
 - Inhalte: In dem Workshop werden keine Tipps wie „Kräftige Rücken haben keine Schmerzen“ – oder „Halten Sie sich so oder so... und Ihrer Bandscheibe wird nichts geschehen“ zu erwarten sein. Die Referentin möchte Lehrkräften einige Strukturen der Lendenwirbelsäule bekannt machen.
- 5 Reisemedizin und Klassenfahrten**
 - Dr. med. R. Schröder
 - Moderation: bpv Max. Teilnehmerzahl: 30
 - Inhalte: Informationen und Handlungsoptionen für den beruflichen Alltag von Lehrkräften. Vortrag mit anschließender Fragerunde
- 6 Stressbewältigung durch Achtsamkeit**
 - Referentin: M.A. Mignon von Scanzoni, Coach und Referentin für Stressbewältigung
 - Moderation: VLB Max. Teilnehmerzahl: 14
 - Inhalte: Stressbewältigung durch Achtsamkeit: Der Ansatz integriert Körperwahrnehmung, Sitzmeditation mit Achtsamkeit auf den Atem und sanfte Dehn- und Energieübung. Mit praktischen Übungen.
- 7 Mitarbeitergespräche erfolgreich führen**
 - Referentin: Dr. Karin Oechslein, MB Obb West für Gymnasien
 - Moderation: bpv Max. Teilnehmerzahl: 20
 - Inhalt: Mitarbeitergespräche sind ein wichtiger Teil der Führungskultur, die das gesamte Klima einer Schule beeinflussen kann. Im Workshop erfahren Sie, wie solche Gespräche professionell geplant, gestaltet und ausgewertet werden können.
- 8 Erfahrbarer Atem**
 - Referentin: Bärbel Nöldeke-Uhl, Physiotherapeutin, BBZ Gesundheit, Ingolstadt
 - Moderation: bpv Max. Teilnehmerzahl: 25
 - Inhalte: Zwischen unbewusstem Atem und willkürlichem Atem gibt es den erfahrbaren Atem. Atemwahrnehmung, erweitertes Bewusstsein und Selbsterfahrung. Themenbereiche, die in Anlehnung an Ilse Middendorf aufgegriffen werden.

- 9 Sucht im Lehrerzimmer**
 - Referentin: Doris Jung, OStRin, Suchtgefährdendenberatung für Lehrkräfte und Angestellte aller bayerischen Gymnasien
 - Moderation: bpv Max. Teilnehmerzahl: 20
 - Inhalte: Wie stellt sich Suchtverhalten in der Lehrerschaft dar? Welche Erscheinungsformen und Beierkrankungen gibt es? Wie und durch wen kann die Problematik in der Schule erkannt werden und welche Interventionsmöglichkeiten gibt es? – Nach einem Informationsblock besteht Gelegenheit, konkrete Situationen an Fallbeispielen durchzusprechen und eigene Anfragen einzubringen.

Anmeldung zur Fachtagung „Gesund und fit im Lehrberuf“



- Ich melde mich für folgende 2 Workshops an (vor- und nachmittags):**
- 1 Stimmt die Stimme?**
 - 2 Lehrer - ein Beruf mit Risiken und Nebenwirkungen?**
 - 3 Wenn Essen krank macht**
 - 4 Mit dem Kreuz leben – das Kreuz leben lassen**
 - 5 Reisemedizin und Klassenfahrten**
 - 6 Stressbewältigung durch Achtsamkeit**
 - 7 Mitarbeitergespräche erfolgreich führen**
 - 8 Erfahrbarer Atem**
 - 9 Sucht im Lehrerzimmer**
 - 10 Einander erreichen – Bausteine erfolgreicher Kommunikation**
 - 11 Raus aus dem Stress?**
 - 12 Sand im Getriebe – wenn es mit den Kollegen nicht klappt**
 - 13 Ich kann mir selbst helfen, weil ich mich kenne! Prävention und Bewältigung des belastenden Schulalltags**
 - 14 Erfolg durch die Stimme! Gezielter Einsatz von Stimme und der nonverbalen Kommunikation im Unterricht.**

Ersatz-Workshops: Nr.

Ich habe die Teilnahmegebühr in Höhe von 25 EUR auf das Konto mit dem Verwendungszweck, Name, Fachtagung überwiesen auf das Konto: BFW-VLB, bei der Stadtparkasse München, Kto.-Nr. 212.266, BLZ 701 500 00 (Ihre Anmeldung wird erst nach Eingang der Zahlung wirksam! Sie erhalten eine Bestätigung der Anmeldung.)

Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, entscheidet das Datum des Zahlungseingangs!