

1. Achtsamkeit als Ressource im Schulalltag

In den letzten Jahren ist das Konzept der Achtsamkeit in Form des von Jon Kabat-Zinn entwickelten MBSR-Kursformates zunehmend in den Fokus der Öffentlichkeit getreten. Zahlreiche Studien weisen nach, dass ein Training der Achtsamkeit die Resilienz stärkt und somit prophylaktisch gegen Burn-Out-Symptomatiken hervorragend eingesetzt werden kann. In diesem Workshop werden die grundlegenden Techniken der Achtsamkeitspraxis erfahren, sowie theoretische Hintergründe erarbeitet. M. Althammer, Yoga- und Achtsamkeitslehrer

2. Den Rücken stärken

Nach einem kurzen Theorieteil geht es schnell in die Praxis: In diesem Workshop werden nützliche Tipps für eine gute Körperhaltung vermittelt und Übungen zur Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur aufgezeigt. Silvia Neumann, Physiotherapeutin

3. Mehr Entspannung und Gelassenheit durch Progressive Muskelentspannung

Die Progressive Muskelentspannung ist eine leicht erlernbare Entspannungsmethode, die uns hilft, zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit zu gelangen. In diesem Workshop steht nach einem kurzen theoretischen Input das praktische Üben im Vordergrund. Nadine Heuer, Präventionsbeauftragte RP Tübingen

4. Da lach' ich doch – eine humorvolle Haltung als Stressprävention

Der Begriff „Humor“ wird laut Duden als eine souveräne, gelassene Haltung definiert. Durch verschiedene praktische Übungen werden erste Einblicke/Übungen in ein Humortraining gegeben. U. Munz, Präventionsbeauftragter RP Tübingen

5. Resilienz - aus Lebensereignissen gestärkt hervorgehen.

Resilienz beschreibt die Fähigkeiten, Krisen unter Rückgriff auf eigene Ressourcen zu meistern und daraus Potenzial für die eigene Entwicklung zu generieren. B.A.D GmbH

6. Brainflow / Gehirnjogging

Ist ein ganzheitliches Bewegungskonzept zur Gehirnaktivierung. Beim Mitmachprogramm aktivieren Sie Ihre beiden Gehirnhälften und verknüpfen diese miteinander. B.A.D GmbH

7. Die Macht der Stimme

Für Lehrkräfte ist die Sprechstimme weiterhin das wichtigste Unterrichtsmedium. Eine gut geführte Stimme soll Informationen vermitteln und Gefühle übertragen. Sie muss in der Lage sein, ermüdungsfrei, tragfähig einen langen Arbeitstag zu bestreiten. B.A.D GmbH

8. Umgang mit Stress


Wie kann dem Stress entgegengewirkt und mit welchen hilfreichen Gegenmaßnahmen kann, bei unvermeidlichem Stress, wieder Balance erreicht werden? Welche Rolle spielt ein stabiles berufliches und/oder privates Netzwerk? Erprobte Stressbewältigungsstrategien werden hier erarbeitet. B.A.D GmbH

9. Vom Umgang mit belasteten Lehrkräften

In diesem Workshop werden Schulleitungen mit möglichen psychischen Symptomatiken und deren Auswirkungen vertraut gemacht. Der Schwerpunkt liegt auf der Vermittlung von Handlungsoptionen für die Schulleitung bei der Wahrnehmung ihrer Führungsaufgaben. Ein empfohlenes Konzept für Stufengespräche wird vorgestellt. Die Arbeit an konkreten eigenen Fallbeispielen aus dem beruflichen Alltag sorgt für einen Praxistransfer. B.A.D GmbH

REGIONALER GESUNDHEITSTAG

14. März 2018

 Personenbezogene
Gefährdungsbeurteilung
Auftakt zur 2. Erhebungsrunde

Schulzentrum Manzenberg
Manzenbergstraße 12
88069 Tettngang



Baden-Württemberg

REGIERUNGSPRÄSIDIUM TÜBINGEN
STAATLICHES SCHULAMT MARKDORF

10. Lachyoga

Lachen ohne Grund verbindet viele Menschen und viele Kulturen. Gemeinsames Lachen bewirkt eine starke Verbindung, die soziale Interaktionen fördert. Das Ziel von Lachyoga ist, Menschen herzlich zu verbinden.

S. Hornstein, Lachyogatrainerin

11. Life Kinetik

Life Kinetik ist eine neue Trainingsform, die das Gehirn mittels nicht alltäglichen kognitiven Aufgaben fördert. Das Prinzip ist ebenso einfach wie komplex und in seiner Trainingsform einzigartig.

M. Wachter, Life - Kinetik - Trainer

12. Tai Chi-Qigong

Die in diesem Workshop geübten 18 Tai Chi-Qigong Bewegungen sind eine moderne Mischform aus Tai Chi Chuan und Qigong. Sie haben den Vorteil, relativ einfach zu sein, so dass sie im Alltag sogleich umgesetzt werden können.

B. Lassahn, VHS-Übungsleiterin

13. Line Dance

Die TeilnehmerInnen lernen Schrittfolgen, die sich dann in verschiedenen Richtungen wiederholen. Man fängt mit leicht erlernbaren 16-32 Schlägen an. Die Rhythmen ergeben sich aus den Musikstücken wie beispielsweise Cha Cha, Rumba, Polka. Die ausgesuchte Musik ist aus den Sparten Country, Pop und Oldies.

Bitte Schuhe mit glatten Sohlen mitbringen.

Maggie Schäfer, Linedancecoach

14. Yoga zum Kennenlernen

Yoga umfasst Körperübungen, die den Körper dehnen, stärken und flexibler machen. Atemübungen verhelfen zu innerer Ruhe und Klarheit.

Benedicta Günter, Yogalehrerin

Programm des Gesundheitstages

Vormittag 9.00 – 11.30 Uhr

Aula Schulzentrum Manzenberg

- *Begrüßungen*
Dr. Pacher, RP Tübingen
- *Rückblick auf COPSOQ 1 und Ausblick auf die kommende zweite Runde*
Dr. Hans-Joachim Lincke, FFAW
- *Vortrag „Schule fo(e)rdert Gesundheit*
SPBS

Mittagsband 11.45 - 13.30 Uhr

Schulzentrum Manzenberg

- *Mittagessen /Mensagebäude*
- *„Markt der Möglichkeiten“ im Vorraum der Aula*
Informationsstände: B.A.D, ÖPR, SPBS, Gleichstellungsbeauftragte, Schwerbehindertenvertretung, u.a.

Nachmittag Foren/Workshopangebote Räumlichkeiten Realschule

- *Forenschiene 1*
13.30 – 14.30 Uhr
- *Forenschiene 2*
15.00 – 16.00Uhr

Jede und jeder TN hat die Möglichkeit, an zwei Foren/ Workshops teilzunehmen.

Die Anmeldung dazu erfolgt zwischen 8.00 – 9.00 Uhr beim Eintreffen in der Aula.

Die Kosten von 6 € für das Mittagessen werden bei der Ankunft am Morgen bezahlt. Für die Workshops 2, 3, 12 und 14 bitte bequeme Kleidung/Matte mitbringen.

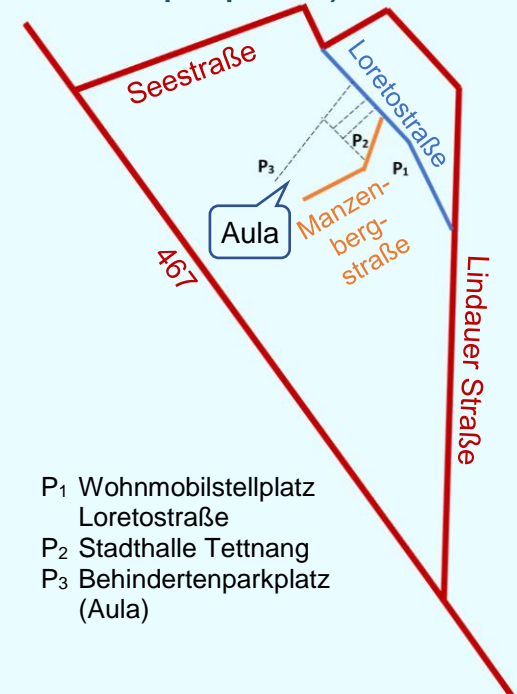
Anmeldung zum Gesundheitstag über LFB - online bis spätestens 28.02.2018 unter der

Lehrgangsnummer 98889047

Anmeldung zum Mittagessen bis spätestens 28.02.2018 über den Link <https://oft.kultus-bw.de/Veranstaltung/8414>

Veranstaltungsort/Parkplätze

Schulzentrum Manzenberg mit entsprechenden Parkplätzen
(bitte beachten Sie den ausgewiesenen **Behindertenparkplatz P₃**)



- P₁ Wohnmobilstellplatz Loretostraße
- P₂ Stadthalle Tettang
- P₃ Behindertenparkplatz (Aula)

Ihre Ansprechpartner

Regierungspräsidium Tübingen
sabine.mohr@rpt.bwl.de
friedrich.glueck@rpt.bwl.de

Staatliches Schulamt Markdorf
gert.schneider@ssa-mak.kv.bwl.de
annetta.boeckh@ssa-mak.kv.bwl.de