

5. Life Kinetik - das Bewegungsprogramm zur Gehirnentfaltung

Martin Murgas, Life Kinetik-Trainer

Das Bewegungsprogramm schafft neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen und erhöht somit auf höchstamüsante Weise den Handlungsspielraum in allen Lebensbereichen. Beste Voraussetzungen für die täglichen Denkprozesse und Aufgaben im Beruf, Alltag und Sport.

6. Malen ... und dabei Stress abbauen, Kraft tanken, entspannen

Elke Schmid, Arno-Stern-Ausbildnerin, Schorndorf

Malen ohne Vorgaben und Vorkenntnisse, ohne Deutung und Bewertung. Das Malspiel nach Arno Stern ermöglicht sich als schöpferisches Wesen zu erleben und so neue Kraftquellen (wieder-) zu entdecken. Das Malspiel auszuprobieren und Hintergründe zu erfahren ist Inhalt dieses Forums.

7. Kooperative Konfliktbewältigung

Dr. Eva Schwämmlein, Schulpsychologin SPBS Backnang

Konfliktvolle soziale Beziehungen sind einer der größten Stressoren im Lehrerberuf. Ziel des Forums ist es, Formulierungen zu erarbeiten und auszuprobieren, mit denen auf Widerstände und Provokationen reagiert, Störungen abwertungsfrei angesprochen und Ärger mitgeteilt werden kann, ohne die Situation zu eskalieren.

8. Achtsamkeit im Beruf

Sophie Walke, Schulpsychologin SPBS Backnang

Achtsamkeit ist eine Möglichkeit mit sich und dem gegenwärtigen Augenblick in Kontakt zu kommen. Frei nach der Hakomi-Methode werden neben einem kurzen Impuls konkrete Übungen zur Achtsamkeit angeleitet, die uns „achtsame“ Momente im Alltag verschaffen können. Bitte dicke Socken mitbringen.

Bitte wählen Sie Ihre Foren vorab aus unter:

<https://oft.kultus-bw.de/Veranstaltung/8401>

Veranstaltungsort

Bürgerhaus

Bahnhofstr. 7

71522 Backnang

Bitte reisen Sie mit öffentlichen Verkehrsmitteln an.

Informationsstände

In der **Mittagspause mit gesundem Fingerfood** besteht die Möglichkeit sich zu informieren:

- Betriebsärztin/-arzt
- Fachkraft für Arbeitssicherheit
- Bezirkspersonalrat
- Beauftragte für Chancengleichheit
- Schwerbehindertenvertretung
- 10plus
- Fachberater/innen Arbeits- und Gesundheitsschutz
- Fachberater/innen Schulentwicklung
- Unfallkasse Baden Württemberg u.a.

Anmeldung:

LFB-Online, Nummer **98891863**

und

<https://oft.kultus-bw.de/Veranstaltung/8401>

Anmeldeschluss: 14.03.18

Anmeldebestätigungen gehen erst kurz vor der Veranstaltung zu

Impressum:

Regierungspräsidium Stuttgart / Ruppmannstr. 21 / 70565 Stuttgart

Redaktion:

Heike Schlüter, Christine Bauch-Schremmer, Staatliches Schulamt Backnang
Tanja Sommerfeld, Martina Link, Regierungspräsidium Stuttgart Referat 72

Kontakt: martina.link@rps-schule.de

Einladung



Regionaler Gesundheitstag

für alle Lehrkräfte des Landkreises
Rems-Murr



Auftakt zur 2. Erhebungsrunde
zu den psychosozialen Faktoren bei der
Arbeit

20. März 2018

Bürgerhaus Backnang



Baden-Württemberg
Regierungspräsidium Stuttgart
Staatliches Schulamt Backnang



Sehr geehrte Damen und Herren,

der Erhalt und die Förderung der Gesundheit aller Beschäftigten am Arbeitsplatz Schule sind uns ein wichtiges Anliegen.

Auf der Basis der Erstbefragung der Lehrkräfte konnten sowohl schulbezogene Maßnahmen zur Verbesserung der Arbeitsbedingungen vor Ort umgesetzt als auch landesweit präventive Angebote zur Stärkung der Gesundheit und des Wohlbefindens unserer Lehrkräfte gemacht werden.

Ab Ende April findet für alle Schulen und Schulkindergärten des Landkreises Rems-Murr die zweite Erhebungsrunde zu den psychosozialen Faktoren bei der Arbeit statt. Hierauf möchten wir interessierte Lehrkräfte und pädagogische Assistentinnen/Assistenten mit verschiedenen Vorträgen und Foren zu Gesundheitsthemen einstimmen.

Dazu laden wir Sie herzlich ein.

Claudia Rugart
Abteilungspräsidentin
Abteilung Schule und Bildung
Regierungspräsidium Stuttgart

Sabine Hagenmüller-Gehring
Leitende Schulamtsdirektorin
Staatliches Schulamt Backnang

Programm

ab 9:00 Uhr	Ankommen und Austausch
9:45 Uhr	Begrüßung Claudia Rugart Abteilungspräsidentin Schule und Bildung, Regierungspräsidium Stuttgart
10:00 Uhr	Bewegungspause mit Life Kinetik
10:15 Uhr	Rückblick auf den ersten Erhebungsdurchgang und Ausblick auf die kommende zweite Runde Dr. Hans-Joachim Lincke Freiburger Forschungsstelle für Arbeitswissenschaften (FFAW)
10: 50 Uhr	Bewegungspause mit Life Kinetik
11:00 Uhr	Pause
11:15 Uhr	Vortrag „Schule fo(e)rdert Gesundheit“ Matthias Radant Schulpsychologische Beratungsstelle Göppingen
11:50 Uhr	Bewegungspause mit Life Kinetik
12:00 Uhr	Warum lohnt sich eine Teilnahme an der 2. Befragungsrunde?
12:20 Uhr	Einladung zum Mittagessen und Besuch der Informationsstände „Markt der Möglichkeiten“ –
13:45 Uhr	Foren / Workshops
14:30 Uhr	Pause
14:45 Uhr	Foren / Workshops
ca.15:30 Uhr	Ende der Veranstaltung

Kurzvorstellung der Foren/Workshops

Bitte tragen Sie entsprechend bequeme Kleidung.

1. Von den Fragen zu den Taten

Die Gefährdungsbeurteilung für die Schule nutzen **Dr. C. Bort/ R. Weber, Fachberater/in Arbeitsschutz RP**

Wie gelingt ein gewinnbringender Umgang mit der Befragung, um das Thema Gesundheit an der Schule zu fördern? Fragen zur Interpretation der Daten/Berichte, der Ableitung von für die Schule geeigneten Maßnahmen und deren Umsetzung werden geklärt.

2. Die vier Anker der Achtsamkeit - Wege zur Selbstregulation

Wolfgang Brucker, Qigongtrainer Baltmannsweiler

Achtsamkeit führt uns nicht nur in einen Zustand innerer Ruhe sondern hilft uns auch, einen neuen Umgang mit uns zu finden, unsere kräfteverzehrenden Muster abzulegen und Neues zuzulassen (Meditation). Dieser Zustand ist regenerierend, ordnend und vertieft nicht zuletzt unser Selbsterleben. Die vier Anker dienen als Einstieg in eine sichere Achtsamkeitspraxis. Qigong-Übungen werden angeboten.

3. Erfahrbarer Atem nach Prof. Ilse Middendorf

Sybille Angela Gutmann, Atemtherapeutin Backnang

Dieser Workshop bietet die Möglichkeit, den „Erfahrbaren Atem“ kennen zu lernen. Den eigenen Atem entdecken, wahrnehmen und trotzdem frei lassen! In der Atemarbeit stecken vielfältige Möglichkeiten: Spannungen abbauen, Ruhe finden, Kraft tanken.... Ein kurzweiliger Einblick in die Arbeit mit dem Atem und Bewegung.

Bitte bringen Sie warme Socken mit.

4. In der Ruhe liegt die Kraft - Gelassen den (Schul-)Alltag meistern

Anja-Brigitta Lucke, Yogatrainerin Kaiserslautern

Wir sind im Alltag häufig mit Situationen konfrontiert, die wir als „beunruhigend“ empfinden, die uns ra(s)tlos machen, unter Stress setzen. Der Gelassenheit auf die Spur zu kommen, durch Achtsamkeit einen neuen Zugang zum Umgang mit Stress und „belastender“ Unruhe finden, ist Ziel des Workshops.

Bitte bringen Sie eine Decke, ein kleines Kissen und warme Socken mit.