

GESUNDHEITSWOCHE digital 2020

Termin: 22. – 24. September 2020

Uhrzeit: 14.30 – 16.30 Uhr

Online-Seminare:

Arztstempel/Unterschrift

G1 Resilienz stärken

Termin: Dienstag, 22. September 2020, 14.30 – 16.30 Uhr

Referentin: Laura Jordaan; Institut für LernGesundheit, Lüneburg

Kosten: VBE-Mitglied: 30,00 Euro, Nichtmitglied: 45,00 Euro

Sie als Lehrpersonen haben einen herausfordernden Alltag, der Ihnen viel abverlangt. Wenn es darauf ankommt, müssen Sie zu 100 % präsent sein.

Sie müssen unter Handlungsdruck Entscheidungen fällen, deren Konsequenzen und Tragweite Sie im Vorfeld häufig nicht kennen.

Sie sollten trotz fehlender Fremdverstärkung von außen (z. B. Wertschätzung für Ihre Arbeit) Freude am Unterrichten und Berufszufriedenheit erleben.

Dieses Online-Seminar nimmt die Stärkung der seelischen Widerstandskraft in den Fokus, indem wir trainieren, positive innere Zustände zu aktivieren und zu nutzen, positive Erfahrungen bewusster wahrzunehmen und zu würdigen und äußere Ressourcen zu mobilisieren und zu nutzen.

Wem es gelingt, gezielt seine Ressourcen zu stärken und sie zu nutzen, der kann gestärkt an die Herausforderungen des Alltags gehen.

G2 Inside Brain: Menschen führen, bilden, inspirieren und in ihrer Gesundheit stärken in Zeiten der Veränderung!

Termin: Mittwoch, 23. September 2020, 14.30 – 16.30 Uhr

Referent: Dr. Robin J. Malloy; Neuropsychologe, Trainer, Autor

Kosten: VBE-Mitglied: 48,00 Euro, Nichtmitglied 65,00 Euro

„Was treibt den Menschen an?“ Noch nie in der Menschheitsgeschichte konnte die Frage so beantwortet werden wie heute.

Die Wechselwirkungen zwischen kleinsten molekularen und atomischen Prozessen sowie den organisch-funktionalen Ebenen des menschlichen Körpers mit der physischen und sozialen Umwelt bestimmen die Motivation und Leistungsfähigkeit von Menschen maßgeblich. Kleinste Zellen wie Neuronen, Mikroglia, Astrozyten und Oligodendrozyten sowie die von ihnen ausgeschütteten Botenstoffe beeinflussen die Motivation, das Lernen, Verhalten, Fühlen und Denken des Menschen und werden selbst wiederum von äußeren Reizen aktiviert und transformiert.

Genetische Faktoren spielen hierbei eine entscheidende Rolle, welche jedoch nach neuesten Erkenntnissen nicht „in Stein gemeißelt“ sind, sondern unmittelbar durch Umweltreize beeinflusst, verändert, gestört oder geheilt werden können.

Der Vortrag – Inside Brain: Menschen führen, bilden, inspirieren und in ihrer Gesundheit stärken in Zeiten der Veränderung – verschafft pädagogischen Fachkräften einen ganzheitlichen Überblick über die Möglichkeiten einer transformativen Lern- und Lehrkultur und zeigt wichtige Schlüssel für ein erfolgreiches und gesundes Leben und Leisten auf.

G3 Die Kunst der kleinen Pause: Aktive Selbstfürsorge im (Schul-)Alltag

Termin: Donnerstag, 24. September 2020, 14.30 – 16.30 Uhr

Referentin: Martina Schmidt; Grundschullehrerin;

**Tätig in der Lehrerbildung und -fortbildung;
Coach für Lehrergesundheit**

Kosten: VBE-Mitglied: 30,00 Euro, Nichtmitglied: 45,00 Euro

Die Pausen in der Schule sind vor allem für die Schülerinnen und Schüler erholsam – bei uns Lehrkräften steigt oft sogar noch der Stresspegel in dieser Zeit. Warum? Weil in den Pausen vieles „mal eben“ erledigt wird: kopieren, Vertretungsunterricht regeln, Telefonate ...

Dabei sind Pausen als „Energie-Tankstellen“ gerade für uns Lehrkräfte wichtig, um gelassen und leistungsfähig zu bleiben.

Abschalten und erholen in der Pause? Ist das in der Schule überhaupt möglich?

Genau darum geht's in diesem Workshop: Neben fundiertem Wissen aus der Hirnforschung, Pädagogik und Psychologie gibt es vor allem praktische Übungen, die gut in den Schulmorgen passen und nachhaltig wirksam sind.

Workshop-Inhalte:

- Unter der Lupe: Mein persönliches Energie-Management
- Warum Pausen so wichtig sind
- Was ist Embodiment?
- Embodiment-Techniken zum Abbau von Stress, Ärger, Nervosität und Müdigkeit
- Auszeiten und Rückzugsmöglichkeiten im Schulalltag finden – wie geht das?
- Fragerunde

Anmeldung unter www.vbe-nrw.de