

aut
idemaut
idemaut
idem

TAG DER LEHRER- GESUNDHEIT

PROGRAMM – ABLAUF :

- 9:30 Uhr** **Begrüßungskaffee**
- 10:00– 10:30 Uhr** **Eröffnung**
Udo Beckmann, Vorsitzender VBE NRW
anschließend Grußwort eines Vertreters/
einer Vertreterin der Landesregierung
- 10:30 – 11:30 Uhr** **Hauptvortrag:**
1 **Ärger war gestern! Mit neuer Ärger-
Intelligenz zu dauerhafter Gelassenheit**
Philipp Karch, Coach, Ärgerminimierer
- 11:45 – 13:15 Uhr** **2 – 15** **Workshoprunde I**
- 13:15 – 14:30 Uhr** **Mittagspause mit Imbiss**
- ab 14:00 – 14:30 Uhr** **Möglichkeiten zur aktiven Bewegungspause (30 Min.):**
16 **Bewegungsintermezzo „Move to Change“**
Jimmy Little, Director Move to Change
- 17** **Bewegte Pause – so spart man den Weg ins Fitness-Studio!**
Kreissportbund Düren
(bitte bringen Sie ein Handtuch mit)
- 14:45 – 16:15 Uhr** **18 – 31** **Workshoprunde II**

Mittwoch, 20. September 2017,
von 10:00 bis 16:15 Uhr

Kongresszentrum
Westfalenhallen Dortmund

Workshops :

Workshoprunde I (11:45 bis 13:15 Uhr)

- 2** **Stark im Stress – Entspannung und Achtsamkeit im Lehrerberuf**
Dr. Torsten Tarnowski (Dipl.-Sozialpädagoge)
- 3** **Regeneration – wie kann ich mich täglich wirkungsvoll erholen?**
Dr. Marcus Eckert (Lehrer, Psychologe, Dipl.-Sozialpädagoge)
- 4** **Resilienz – Stärken, was Sie stark macht**
Prof. Dr. Bernhard Sieland (Lehrer, Psychologe)
- 5** **Gesunde Ernährung für den Alltag**
Anja Jung (Dipl.-Oecotrophologin, Ernährungsberaterin/DGE)
- 6** **GIK-Gesundheit, Integration, Konzentration – Achtsamkeit in der Schule (Kooperationsprojekt mit der Universität Duisburg/Essen)**
Daniela Körber (Schulrätin); Dr. Nils Altner (Uni Essen)
- 7** **Von der Belastungsanalyse zur Entlastungsstrategie**
Hans-Jürgen Kunigkeit (Dipl.-Psychologe, Schulpsychologe)
- 8** **AGIL – ein Präventionsprogramm für Gesundheit im Lehrerberuf**
*Christina Bieling (Dipl.-Psychologin);
Kathrin Lorenz (Dipl.-Psychologin)*

- 9** **Selbstfürsorge in der Arbeit mit traumatisierten Schülern/-innen**
Petra Tutt (Fachberaterin für Psychotraumatologie und Traumapädagogik, Traumatherapeutin)
- 10** **Faszientraining** *Monika Herper (Kreissportbund Düren)*
- 11** **Power Yoga** *Nadine Wittig (Kreissportbund Düren)*
- 12** **Zumba** *Katja Kersten (Kreissportbund Düren)*
- 13** **Kraft tanken im Lehrerberuf – alltagstaugliche Übungen zur Stressbewältigung, Entspannung oder auch zum Kräftenwecken im Berufsalltag** *Jimmy Little (Director Move to Change)*
- 14** **5 Schritte zu meinem gelungenen Stressmanagement**
Maja Heinig-Lange (Dipl.-Pädagogin, Trainerin)
- 15** **Gesundheitsförderung in der eigenen Schule organisieren und praktizieren***
Dr. Horst-Walter Hundte
(Dr. rer. medic. Sportwissenschaftler/Gesundheitsökonom)

Workshoprunde II (14:45 bis 16:15 Uhr)

Workshops **18 – 31** analog zu Workshops **2 – 15** (Workshoprunde I)

* Die Workshops **15** und **31** sind nur zusammen buchbar.

Weitere Informationen zu den einzelnen Workshops unter www.vbe-nrw.de



Verband Bildung und Erziehung
Landesverband NRW