

Versicherungsnummer		Personennummer	
Karte gültig bis		Datum	

Rp. (Bitte Leerräume durchstreichen)

# TAG DER LEHRER- GESUNDHEIT

Donnerstag, 20. September 2018,  
von 10:00 bis 16:15 Uhr

Kongresszentrum Westfalenhallen Dortmund

+++ www.vbe-nrw.de +++ www.vbe-nrw.de +++ www.vbe-nrw.de +++

## PROGRAMM:

9:30 Uhr **Begrüßungskaffee**

10:00– 10:30 Uhr **Eröffnung und Begrüßung**  
*Stefan Behlau, Vorsitzender VBE NRW*

**Vorstellung der Studie „Wie geht’s?  
VBE-Umfrage zur Lehrergesundheit“**  
*Prof. Dr. Heiko Meier, Sportsoziologie,  
Universität Paderborn*

10:30 – 11:30 Uhr **Hauptvortrag:**  
**1** „Change your life today!“  
**Gesund durch’s digitale Zeitalter**  
*Dr. Matthias Marquardt, Internist,  
Sportmediziner, Fachbuchautor*

11:45 – 13:15 Uhr **2 – 11 Workshoprunde I**

13:15 – 14:30 Uhr **Mittagspause, Besichtigung der Ausstellung**

ab 14:00 – 14:30 Uhr **12 Bewegte Pause –  
so spart man den Weg ins Fitness-Studio!**  
*Kreissportbund Düren*  
(bitte bringen Sie ein Handtuch mit)

14:45 – 16:15 Uhr **13 – 22 Workshoprunde II**



Verband Bildung und Erziehung  
Landesverband NRW

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

- 2 (Selbst-) Wertschätzung im Lehrerberuf**  
*Dr. Torsten Tarnowski (Dipl.-Sozialpädagoge)*
- 3 Gesprächsführung und Beziehungsaufbau im Schulalltag**  
*Laura Jordaán (Sozial- und Organisationspsychologin)*
- 4 Souverän und authentisch mit Hilfe meiner Körpersprache**  
*Heike Sievert (Coach für Körpersprache und Auftrittskompetenz)*
- 5 Die kleine Glücksschule für Lehrkräfte! Mehr Gesundheit, Wohlbefinden und Glück im Lehrerberuf.**  
*Christina Weiser*
- 6 „Hochleistungsberuf“ Lehrer! Eine hilfreiche Hand findest du am Ende deines eigenen Arms: Selbstfürsorge – Stressmanagement – Lifebalance**  
*Martina Schumacher (Schulpräventologin, Trainerin für psychosoziale Gesundheit)*
- 7 Professionell Deeskalieren – Effektiver Arbeitsschutz**  
*Lars Mechler (Gewaltpräventologe)*
- 8 Zumba** *Blanka Lüdorf (Kreissportbund Düren)*
- 9 Power Yoga** *Nadine Wittig (Kreissportbund Düren)*
- 10 Der gesunde Darm** *Anja Jung (Dipl. Oecotrophologin, Ernährungsberaterin / DGE)*
- 11 Mit Leichtigkeit mehr Lernbereitschaft. Ein niederländisches 5-Minuten-Vitalitätskonzept für den Klassenraum.**  
*Monika Franzen (Physiotherapeutin)*

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

Workshops **13** – **22** analog zu Workshops **2** – **11** (Workshoprunde I)

Beratungen zu den Themen Schwerbehinderung, Mutterschutz und weiteren Bereichen der Lehrergesundheit durch VBE-Expert/innen

Anmeldeschluss: 10. September 2018  
Weitere Informationen zu den einzelnen Workshops  
unter [www.vbe-nrw.de](http://www.vbe-nrw.de)