

Susanne Gerner



Vertieftes Studium der Anglistik/Amerikanistik und Geographie sowie Pädagogik und Psychologie an der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg. Lehrerin an einem bayerischen Gymnasium am Starnberger See. Ausbildung in der Kinesiologie und verschiedene Module zu „Lernen Lernen“. Fortbildungen zur Drogenprävention und zur Prävention von sexualisierter Gewalt. Ausbildung zum ganzheitlichen Coach (2006 - 2008) bei der Jakob Academy. Ausbildung zur Systemischen Pädagogin am Institut Syst Päd, München (2013 - 2015).

Vanessa Heßdörfer



Studium der Diplom-Pädagogik mit Schwerpunkt Erwachsenenbildung an der Julius-Maximilians-Universität Würzburg (2006 - 2012). Vertiefung in Arbeitspsychologie, Weiterbildung zur Gesundheitsmanagerin im Betrieb. Tätigkeit für die Universität Würzburg als Fakultätsreferentin und wissenschaftliche Mitarbeiterin im Konflikt-management sowie in der Gesundheitsförderung (2012 - 2016). Lehrbeauftragte für Betriebliches Gesundheitsmanagement. Weiterbildung zur systemischen und lösungsorientierten Beraterin und Übungsleiterin im Bereich Prävention. Tätigkeit als Gesundheitsreferentin für Lehrerinnen und Lehrer für eine psychosomatische Klinik (2016 - 2017). Seit 2017 Coach bei InsZiel, Bewerbungsberatung & Persönlichkeitsentwicklung.

Klaus Katscher



Diplom-Pädagogik Studium an der Universität Bamberg (1989 - 1996). Ausbildung zum Focusing-Therapeuten am DAF Würzburg (1991 - 1997). Hauptamtlicher Mitarbeiter einer vollstationären Einrichtung für strafentlassene Männer (1994 - 1999). Approbierter tiefenpsychologisch fundierter Kinder- & Jugendlichen-Psychotherapeut in eigener Praxis in Bamberg (1999 - 2012). Zusatzausbildungen in personen-

zentrierter Spieltherapie bei Dr. Sabine Schlippe-Weinberger & psychoanalytischer Säuglings-, Kleinkind-, Elternpsychotherapie an der FH Potsdam (2004 - 2010). Seit 2007 Supervisor für Psychotherapeuten und psychosoziale Institutionen. Seit 2016 wieder eigene psychotherapeutische Praxis für Kinder, Jugendliche und Erwachsene in Bamberg.

Zahlreiche Fortbildungen in Clown, Maskenspiel, Maskenbau, Le Jeu, Feldenkrais, Bewegungslehre, Körpertheater, Improvisationstheater in Deutschland und im Europäischen Ausland.

Norbert Radlinger

Lehrer an Grund- und Hauptschulen, Beratungslehrer, Systemischer Berater und Supervisor (Ausbildung bei ISTOB, München). Unterstützt seine Kunden und Klienten durch Workshops/ Seminare, Coaching und Supervision. Er arbeitet ressourcen- und lösungsorientiert.

IHR ANSPRECHPARTNER:

Dimitri Telent
3. Vorsitzender
Leiter der Rechtsabteilung
0911-226345 oder dimitri.telent@nllv.de



Nürnberger Lehrer- und Lehrerinnenverein e. V.

**Weidenkellerstr. 6
90443 Nürnberg**

Tel.: 0911 226345 Fax: 0911 241554

**mail: info@nllv.de
www.nllv.de**



**NLLV
Gesundheitstag**

NLLV-Gesundheitstag



WANN? Freitag, 16. März 2018

WO? Weidenkellerstraße 6, 90443 Nürnberg (im Saal des Lehrerheims)

08:00 Uhr Begrüßung

08:15 Uhr Impulsvortrag:
Im Lehrerberuf gesund und zufrieden bleiben
(Vanessa Heßdörfer)

10:15 Uhr Kaffeepause

10:45 Uhr Workshops

WS 1 Grenzen setzen – Grenzen achten
(Klaus Katscher)

WS 2 Erfolgreiches Stressmanagement im Schulalltag
(Norbert Radlinger)

WS 3 Mit Achtsamkeit fitter für den (Schul-)Alltag
(Susanne Gerner)

13:45 Uhr Kaffeepause

14:15 – 15:30 Uhr

Gemeinsame Diskussion, Moderation: Frau
S. Schäfer, Vorsitzende des Örtlichen Personalra-
tes für die Grund- und Mittelschulen

Unkostenbeitrag für Material und Verpflegung: 10 Euro

Aus organisatorischen Gründen bitten wir darum, Ihr Kommen bei unserer Geschäftsstelle anzumelden. Geben Sie dabei auch Ihren gewünschten Workshop an.

Übersicht

Ein achtsamer Umgang mit der eigenen Gesundheit gewinnt in unserer Gesellschaft zunehmend an Bedeutung. Besonders auch im Lehrerberuf ist es wichtig, eigene Belastungsgrenzen und negative Stresssituationen bewusst wahrzunehmen und diesen entgegenzuwirken. Dies nimmt der Nürnberger Lehrer- und Lehrerinnen Verein (Bezirksverband des BLLV) zum Anlass, gezielt einen Gesundheitstag anzubieten.

Der Gesundheitstag ist eine Kooperationsveranstaltung mit dem BLLV-Institut für Gesundheit in pädagogischen Berufen.

Der Fortbildungstag kombiniert dabei unterschiedliche Bereiche präventiver Maßnahmen zur Erhaltung der Lehrergesundheit. Im Hauptvortrag werden Möglichkeiten für eine gesunde und zufriedene Haltung im Lehrerberuf aufgezeigt. Auch die anschließenden Workshops thematisieren aktuelle Strategien zur Selbstfürsorge in Bezug auf den Arbeitsplatz „Schule“, wie: erfolgreiches Stressmanagement, erfolgreich Grenzen setzen und achten sowie durch Achtsamkeit den Schulalltag fitter bewältigen. Abgerundet wird der Tag durch eine gemeinsame Diskussionsrunde, die von der Vorsitzenden des Örtlichen Personalrates, Frau Sandra Schäfer, geleitet wird.

Im Lehrerberuf gesund und zufrieden bleiben

Lehrer/innen empfinden oft Zeitdruck als besondere Belastung. Ein Perspektivenwechsel hilft, im Schulalltag dauerhaft gesund zu bleiben: Im Vortrag bekommen Sie Impulse, um Achtsamkeit für Ihre eigenen Bedürfnisse zu entwickeln und ein Bewusstsein

für notwendige Veränderungen zu schaffen. Sie erfahren, wie wichtig gute Beziehungen für Ihre eigene Gesundheit sind. Mit konkreten und bewährten Anregungen können Sie Stress, Druck und Belastung vorbeugen oder abbauen.

Grenzen setzen – Grenzen achten

Der Umgang mit eigenen und fremden Grenzen bereitet vielen Schwierigkeiten. Als Lehrkraft müssen Sie aber Schüler/innen Grenzen setzen, Eltern Grenzen erläutern und Ihre eigenen Grenzen wahren. Gerade deswegen sind ein Reflektieren der Grenzen und ein „Sich-Abgrenzen“ äußerst wichtig – auch um Überforderung und Erschöpfung zu vermeiden. Im Workshop loten Sie Ihre eigenen Grenzen aus – und erfahren, wie Sie im Schulalltag erfolgreich Grenzen setzen.

Erfolgreiches Stressmanagement im Schulalltag

Viele Lehrer/innen fühlen sich gestresst und ausgebrannt, nicht wenige scheiden frühzeitig aus dem Beruf aus. Eine gezielte rechtzeitige Stressprophylaxe hilft Ihnen, im Schulalltag mit seinen besonderen Belastungen gesund zu bleiben. Im Workshop besprechen Sie stressauslösende Situationen im Schulalltag und analysieren stressverstärkende Gedanken. Sie lernen Alternativen kennen, Belastungssituationen gesundheitsförderlicher zu meistern, damit Sie dauerhaft gesund und leistungsfähig bleiben.

Mit Achtsamkeit fitter für den (Schul-)Alltag

Die Rahmenbedingungen im (Schul-)Alltag sind vorgegeben. Wer lernt, anders damit umzugehen und achtsamer zu sein, ist nachweislich gesünder und zufriedener. Im Workshop bekommen Sie Einblicke in erprobte Achtsamkeitstechniken, mit denen Sie auf Dauer mit geringem Aufwand garantiert große Wirkung haben – im Berufs- wie im Privatleben. Finden Sie Anregungen, bewusst im und fokussiert auf den gegenwärtigen Moment zu sein!

Bitte kommen Sie zum Üben in bequemer Kleidung und bringen Sie eine Matte oder Decke mit!