

Schulisches Gesundheitsmanagement

Produkte und Leistungen für Lehrerinnen und Lehrer



medical airport service GmbH
Team Gesundheitsmanagement
Langer Kornweg 7
65451 Kelsterbach
Tel: 06107-5038-19
Fax: 06107-9892778
Email: gesundheitsmanagement@medical-gmbh.de

Gesundheitsmanagement erfolgreich umsetzen

Gesunde Mitarbeiter in gesunden Schulen

- das ist unsere Vision und Grundlage unserer Arbeit.

Schulisches Gesundheitsmanagement

...ist die bewusste Steuerung und Integration aller schulischen Prozesse mit dem Ziel der Erhaltung und Förderung der Gesundheit und des Wohlbefindens der Lehrerinnen und Lehrer.

Unser Ansatz

Wir begleiten, unterstützen und beraten Schulen auf dem Weg zu einem ganzheitlichen Gesundheitsmanagement.

Dabei bauen wir auf vorhandenen Strukturen und Prozessen der Gesundheitsförderung auf. Gemeinsam mit Schulleitung und oder Kollegium wird ermittelt, welche Maßnahmen der Gesundheitsförderung eine sinnvolle Ergänzung vorhandener Angebote darstellen.

Unsere Expertinnen und Experten der Arbeitsmedizin, Arbeitssicherheit, Sportwissenschaft, Psychologie u.a. bieten Gesundheitsförderung sowohl auf institutioneller als auch auf individueller Ebene an.

Erfolgsfaktoren schulischen Gesundheitsmanagements

Integration: Die Förderung von Gesundheit wird in allen wichtigen Entscheidungen und in allen Bereichen der Schule systematisch und zielorientiert berücksichtigt. Dies erfordert eine frühzeitige Einbindung der Mitglieder der Schule und deren Unterstützung für den Prozess.

Ganzheitlichkeit: Wer Gesundheit fördern will, muss sowohl bei den Personen (Verhalten) als auch bei den Arbeitsbedingungen (Verhältnissen) ansetzen.

Partizipation: Alle Beschäftigten werden am Prozess der Gesundheitsförderung beteiligt, wodurch nicht nur das spezielle interne Wissen der Beschäftigten als „ExpertInnen in eigener Sache“ aktiv genutzt wird. „Betroffene zu Beteiligten“ zu machen, bedeutet auch, die Eigenverantwortlichkeit der Beschäftigten zu fördern und letztlich die Akzeptanz für die gute Sache zu erhöhen.

Projektmanagement: Alle Maßnahmen und Programme zur Förderung der Gesundheit sind auf die spezifischen Bedürfnisse der Beschäftigten zugeschnitten, wobei der Gesundheitsmanagementprozess, wie die –ergebnisse, einer kontinuierlichen erfolgssichernden Kontrolle und Bewertung unterliegen.

Auf den nächsten Seiten stellen wir Ihnen die Leistungen unseres Teams zum Schulischen Gesundheitsmanagement vor.

Zu diesen Themen bieten wir Ihnen folgende Umsetzungsmöglichkeiten an*:

- ⇒ Einführungsvorträge im Zusammenhang mit weiteren Angeboten
- ⇒ Workshops (halb- oder ganztägig)
- ⇒ Aktionen im Rahmen von Gesundheitstagen
- ⇒ Gesundheitszirkel
- ⇒ Kursprogramm
- ⇒ Individuelle Beratungen
- ⇒ Artikel für Ihre Mitarbeiterzeitung oder für Ihr „Schwarzes Brett“
- ⇒ Informationen für Ihr Intranet
- ⇒ Poster

* Nicht zu allen Angeboten werden alle Durchführungsvarianten angeboten. Bitte beachten Sie die angegebene Dauer der Workshops. Themen für Gesundheitstage werden individuell nach Absprache festgelegt.

Wir arbeiten u.a. mit folgenden Methoden:

- ⇒ Vorträge und Präsentationen
- ⇒ Praktische Übungen, Fallarbeit
- ⇒ Individuelle Tests
- ⇒ Partnerarbeit und Kleingruppenarbeit
- ⇒ Erfahrungsaustausch und Diskussion
- ⇒ Handouts

Gerne erstellen wir für Sie ein speziell abgestimmtes Angebot. Sprechen Sie uns einfach an:

medical airport service GmbH
Tel: 06107-5038-19
Fax: 06107-9892778
Email: gesundheitsmanagement@medical-gmbh.de

Hinweise zur Abrechnung und Teilnehmerzahlen

Wir freuen uns, dass die Nachfrage nach unseren Angeboten stetig ansteigt. Die für die Erbringung dieser Leistungen erforderlichen Einsatzstunden werden für alle Bediensteten des Landes Hessen vom *Hessischen Ministerium des Innern und für Sport* (HMdIS) gemäß dem *Gesetz über Betriebsärzte, Sicherheitsingenieure und andere Fachkräfte für Arbeitssicherheit* (Arbeitssicherheitsgesetz) eingekauft. Damit entfällt auf jede Schule ein begrenztes Budget. Um trotzdem alle Nachfragen bedienen zu können, gilt für das Jahr 2009 folgende Regelung, solange Budget vorhanden ist:

- Bei Erstbuchung der Schule werden die Kosten der Veranstaltung zu 100% vom Land Hessen getragen. Bei einem Kollegium bis zu 100 Personen stehen dabei 50 Einsatzstunden kostenneutral zur Verfügung.
- Ab der zweiten Veranstaltung werden die Kosten zu 50% vom Land Hessen und zu 50% von der Schule getragen.

Sollte sich die Budget- bzw. Nachfragesituation ändern, werden wir darauf in Absprache mit dem HMdIS und dem HKM mit einer neuen Abrechnungsregel reagieren.

Nachstehend eine Übersicht zu der Abrechnung und den Teilnehmerzahlen unserer Angebote:

Angebot	Dauer	Teilnehmerzahl	Anzahl Leiter	Abrechnungszeit (in Stunden)
Workshops				
Vortrag	1,5 Std.	unbegrenzt	1	4
Version 1	½ Tag	Min. 8, Max. 20	1	10
Version 2	½ Tag	20-30	2	14
Version 3	1 Tag	Min. 8, Max. 20	1	16
Version 4	1 Tag	20-30	2	24
Dokumentation und Evaluation				
Version 1		Max. 20		4
Version 2		Max. 40		6

Für **Gesundheitsaktionstage** (mit 2 Referenten) gelten folgende Abrechnungszeiten:

½ Tag	14 Stunden
1 Tag	24 Stunden

Gesundheitszirkel (6 Sitzungen, 1 Leiter) werden folgendermaßen abgerechnet:

66 Stunden, inklusive zielgruppenspezifische Anpassung, Organisation und Durchführung vor Ort sowie Projektabschluss. Zusatzleistungen, wie ein schriftlicher Abschlussbericht oder weitere Sitzungen werden jeweils mit 8 Stunden abgerechnet.

Individuelle Beratungen/Leistungen werden aufwandsbezogen abgerechnet.

Hinweis zu Fortbildungsveranstaltungen über das IQ

- Die medical airport service GmbH ist als freier Träger beim IQ akkreditiert.
- Akkreditierte Angebote sind mit einer Angebotsnummer und der Nennung der IQ-Punkte versehen.
- Sämtliche Fortbildungsangebote der medical airport service GmbH sind Abrufangebote, die landesweit allen Schulen offen stehen.
- Die Fortbildungsangebote der medical airport service GmbH richten sich an TeilnehmerInnen/Kollegien einer Schule sowie schulübergreifend in Zusammenarbeit mit Schulämtern und Studienseminaren an interessierte Teilnehmerinnen und Teilnehmer verschiedener Schulen.

Informationen zur Grundlage unserer Arbeit und zu unseren Dienstleistungen

1) Arbeitsmedizin

Aufgaben nach §3 ASiG

Laut Arbeitssicherheitsgesetz sollen Betriebsärztinnen/-ärzte die Arbeitgeber (also Kultusministerium, Schulamt, Schulleitung) und Arbeitnehmer/innen (also Lehrkräfte) in allen Fragen des Gesundheitsschutzes beraten. Dabei sollen sie mit den Fachkräften für Arbeitssicherheit (Sicherheitsingenieur/inn/e/n), den Schwerbehindertenbeauftragten und den Personalräten zusammenarbeiten. Es gehört ferner zu den Aufgaben, Lehrkräfte im Einzelfall im Hinblick auf Gesundheitsgefährdungen zu untersuchen. Folgende Aufgaben der Betriebsärztin/des Betriebsarztes sind im § 3 des Arbeitssicherheitsgesetzes geregelt und werden von den Betriebsarzt/inn/en der medical airport service GmbH auf Anforderung der Schulleitung oder des Personalrates der Schule angeboten:

- (1) *Die Betriebsärzte haben die Aufgabe, den Arbeitgeber beim Arbeitsschutz und bei der Unfallverhütung in allen Fragen des Gesundheitsschutzes zu unterstützen. Sie haben insbesondere*
 1. *den Arbeitgeber und die sonst für den Arbeitsschutz und die Unfallverhütung verantwortlichen Personen zu beraten, insbesondere bei*
 - a) *der Planung, Ausführung und Unterhaltung von Betriebsanlagen und von sozialen und sanitären Einrichtungen,*
 - b) *der Beschaffung von technischen Arbeitsmitteln und der Einführung von Arbeitsverfahren und Arbeitsstoffen,*
 - c) *der Auswahl und Erprobung von Körperschutzmitteln,*
 - d) *arbeitsphysiologischen, arbeitspsychologischen und sonstigen ergonomischen sowie arbeitshygienischen Fragen, insbesondere des Arbeitsrhythmus, der Arbeitszeit und der Pausenregelung, der Gestaltung der Arbeitsplätze, des Arbeitsablaufs und der Arbeitsumgebung,*
 - e) *der Organisation der "Ersten Hilfe" in der Schule,*
 - f) *Fragen des Arbeitsplatzwechsels sowie der Eingliederung und Wiedereingliederung Behinderter in den Arbeitsprozess,*
 - g) *der Beurteilung der Arbeitsbedingungen,*
 2. *die Arbeitnehmer zu untersuchen, arbeitsmedizinisch zu beurteilen und zu beraten sowie die Untersuchungsergebnisse zu erfassen und auszuwerten,*
 3. *die Durchführung des Arbeitsschutzes und der Unfallverhütung zu beobachten und im Zusammenhang damit*
 - a) *die Arbeitsstätten in regelmäßigen Abständen zu begehen und festgestellte Mängel dem Arbeitgeber oder der sonst für den Arbeitsschutz verantwortlichen Person mitzuteilen, Maßnahmen zur Beseitigung dieser Mängel vorzuschlagen und auf deren Durchführung hinzuwirken,*
 - b) *auf die Benutzung der Körperschutzmittel zu achten,*

- c) *Ursachen von arbeitsbedingten Erkrankungen zu untersuchen, die Untersuchungsergebnisse zu erfassen und auszuwerten und dem Arbeitgeber Maßnahmen zur Verhütung dieser Erkrankungen vorzuschlagen,*
4. *darauf hinzuwirken, dass sich alle in der Schule Beschäftigten den Anforderungen des Arbeitsschutzes und der Unfallverhütung entsprechend verhalten, insbesondere sie über die Unfall- und Gesundheitsgefahren, denen sie bei der Arbeit ausgesetzt sind, sowie über die Einrichtungen und Maßnahmen zur Abwendung dieser Gefahren zu belehren und bei der Einsatzplanung und Schulung der Helfer in "Erster Hilfe" und des medizinischen Hilfspersonals mitzuwirken.*
- (2) *Die Betriebsärzte haben auf Wunsch des Arbeitnehmers diesem das Ergebnis arbeitsmedizinischer Untersuchungen mitzuteilen; § 8 Abs. 1 Satz 3 bleibt unberührt.*
- (3) *Zu den Aufgaben der Betriebsärzte gehört es nicht, Krankmeldungen der Arbeitnehmer auf ihre Berechtigung zu überprüfen.*

Wiedereingliederung

In Einzelfällen ist bei längerfristigen Krankheitszeiten eine allgemeine Vorsorgeuntersuchung zu empfehlen, um so die Betriebsärztin/ den Betriebsarzt als Ratgeber/in für Hilfen der Wiedereingliederung hinzuziehen. Dieser Hinweis ergibt sich aus dem § 84 'Prävention', SGB IX:

Dort heißt es:

(2) Sind Beschäftigte innerhalb eines Jahres länger als sechs Wochen ununterbrochen oder wiederholt arbeitsunfähig, klärt der Arbeitgeber mit der zuständigen Interessenvertretung im Sinne des § 93, bei schwerbehinderten Menschen außerdem mit der Schwerbehindertenvertretung, mit Zustimmung und Beteiligung der betroffenen Person die Möglichkeiten, wie die Arbeitsunfähigkeit möglichst überwunden werden und mit welchen Leistungen oder Hilfen erneuter Arbeitsunfähigkeit vorgebeugt und der Arbeitsplatz erhalten werden kann (betriebliches Eingliederungsmanagement). Soweit erforderlich wird der Werks- oder Betriebsarzt hinzugezogen.

Allgemeine Vorsorgeuntersuchungen

Gesetzliche Pflichtvorsorgeuntersuchungen sind für den üblichen Lehrerarbeitsplatz in allgemeinbildenden Schulen nicht vorgeschrieben.

Jede/r Arbeitnehmer/in hat einen Anspruch auf eine allgemeine Vorsorgeuntersuchung durch ihre(n)/seine(n) Betriebsärztin/-arzt, wenn sie/er eine konkrete Gesundheitsgefahr durch die Arbeitsbedingungen an ihrem/seinem Arbeitsplatz für sich selbst befürchtet. Lehrerinnen und Lehrer, die nach §3 ASiG oder nach §84 SGB IX eine arbeitsmedizinische Untersuchungsleistung bzw. Beratung in Anspruch nehmen, melden sich bei ihrem zuständigen Betriebsarzt nach Absprache mit der Schulleiterin oder dem Schulleiter an.

Die Schulleiterin oder der Schulleiter und die Lehrkraft erhalten eine Bescheinigung über die Teilnahme an der Beratung bzw. Untersuchung. Eine individuelle Beratung oder Untersuchung kann also nicht anonym erfolgen. Jedoch unterliegen die Untersuchungsergebnisse selbstverständlich der ärztlichen Schweigepflicht, und bedürfen vor der Weitergabe an den Dienstherrn der schriftlichen Genehmigung durch die Lehrkraft.

Gefährdungsbeurteilung

Die Gefährdungsbeurteilung und deren Dokumentation ist eine Aufgabe des Arbeitgebers (§ 6 ArbSchG). Die Betriebsärztinnen/-ärzte und Fachkräfte für Arbeitssicherheit beraten die Schulleitung bei speziellen Fragestellungen.

Zur Gefährdungsbeurteilung gehört auch die Beurteilung der Ergonomie der Arbeitsplätze. Hier ist sicher nach den Erfahrungen des Schulalltages die Erfassung psychischer Belastungen am Arbeitsplatz Schule ein wichtiger Aspekt, bei dessen Beurteilung der gesundheitlichen Auswirkungen auch der Rat der Betriebsärztin/des Betriebsarztes gefragt ist.

Erfahrungsgemäß wurde in der Vergangenheit die Betriebsärztin/der Betriebsarzt häufig wegen der Beurteilung einer vermuteten Gesundheitsgefahr durch Schadstoffe in der Innenraumluft von Schulräumen (z. B. Schimmelpilze, Lösungsmitteldämpfe, Staubbelastung) hinzugezogen. Weitere Anlässe für die Mitwirkung der Betriebsärztin/des Betriebsarztes sind bei Fragen der Schulhygiene, der Schulreinigung, möglicher allgemeiner Infektionsgefahren, oder bei Belastungen durch Umgebungslärm oder Lärm in der Schule denkbar.

Betriebsärztliche Begehungen zu diesen Fragestellungen werden auf Anforderung der Schulleiterin oder des Schulleiters, ggf. auf Antrag des Personalrates an die Schulleitung, durchgeführt. Eine Begehung beinhaltet Vorbereitung, Begehung vor Ort und Nachbereitung. Sie ist mit der Übergabe eines Begehungsberichtes an die Schulleitung abgeschlossen. Die Schulleitung leitet in der Regel Kopien an den Personalrat der Schule und den Generalisten Arbeitsschutz am Staatlichen Schulamt weiter.

Mitarbeit im Arbeitsschutzausschuss (ASA)

Zu den Aufgaben der Betriebsärzte/Betriebsärztinnen gehört auch die Mitarbeit in den ASA-Sitzungen auf der Ebene der Schulämter (Arbeits-Schutz-Ausschuss).

Abrechnungsregelung

Erbringt der/die Betriebsarzt/-ärztin Beratungs- oder Untersuchungsleistungen für eine Schule bzw. für die Lehrerinnen und Lehrer, werden der Schule „Einsatzzeiten“ je nach Aufwand berechnet, die von der Schulleitung oder einer Vertreterin/ einem Vertreter manuell über Durchschreibeblocke gegengezeichnet werden.

Die Dokumentation über lehrerbezogene Untersuchungs- und Beratungsleistungen erfolgt über EDV-erfasste betriebsstättenbezogene Aufstellungen, die von der Schulleiterin oder dem Schulleiter gegengezeichnet werden.

Dieser Nachweis der erbrachten Leistung wird mit dem arbeitsmedizinischen Betreuungsauftrag des Landes Hessen verrechnet und belastet nicht das Budget der Schule.

2) Arbeitssicherheit und Ergonomie

Eine Schule zu führen, heißt Verantwortung für Abläufe sowie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu tragen. Nur durch gesunde und motivierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter lässt sich der Erfolg und Fortbestand langfristig sichern.

Wir unterstützen Sie, dieses Kapital zu verbessern und zu erhalten. Ein professionell organisierter Arbeitsschutz gewährleistet die Einhaltung der gesetzlichen Anforderungen und berücksichtigt die Bedürfnisse Ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

Unsere Aufgaben

Fachkräfte für Arbeitssicherheit haben die Aufgabe, den Arbeitgeber (hier: Kultusministerium, Schulämter und Schulleitungen) und die Arbeitnehmer (hier: Lehrerinnen und Lehrer, Angestellte) in allen Fragen der Arbeitssicherheit, einschließlich der menschengerechten Gestaltung der Arbeit zu unterstützen. Dabei sollen sie mit Betriebsärzten und Personalräten zusammenarbeiten.

Folgende Aufgaben der Fachkräfte für Arbeitssicherheit sind in §6 des Arbeitssicherheitsgesetzes geregelt und werden von den Fachkräften für Arbeitssicherheit für die Schulleitungen, Schulamtsleitungen und Personalräte angeboten. Die Fachkräfte für Arbeitssicherheit haben insbesondere (Unterschiede zu den Leistungen der Betriebsärzte sind unterstrichen):

1. *den Arbeitgeber und die sonst für den Arbeitsschutz und die Unfallverhütung verantwortlichen Personen zu beraten, bei*
 - a) *der Planung, Ausführung und Unterhaltung von Betriebsanlagen und von sozialen und sanitären Einrichtungen,*
 - b) *der Beschaffung von technischen Arbeitsmitteln und der Einführung von Arbeitsverfahren und Arbeitsstoffen,*
 - c) *der Auswahl und Erprobung von Körperschutzmitteln,*
 - d) *der Gestaltung der Arbeitsplätze, des Arbeitsablaufs, der Arbeitsumgebung und in sonstigen Fragen der Ergonomie,*
 - e) *der Beurteilung der Arbeitsbedingungen,*
2. *die Betriebsanlagen und die technischen Arbeitsmittel insbesondere vor der Inbetriebnahme und Arbeitsverfahren insbesondere vor ihrer Einführung sicherheitstechnisch zu überprüfen,*
3. *die Durchführung des Arbeitsschutzes und der Unfallverhütung zu beobachten und im Zusammenhang damit*
 - a) *die Arbeitsstätten in regelmäßigen Abständen zu begehen und festgestellte Mängel dem Arbeitgeber oder der sonst für den Arbeitsschutz und die Unfallverhütung verantwortlichen Person mitzuteilen, Maßnahmen zur Beseitigung dieser Mängel vorzuschlagen und auf deren Durchführung hinzuwirken,*
 - b) *auf die Benutzung der Körperschutzmittel zu achten,*
 - c) *Ursachen von Arbeitsunfällen zu untersuchen, die Untersuchungsergebnisse zu erfassen und auszuwerten und dem Arbeitgeber Maßnahmen zur Verhütung dieser Arbeitsunfälle vorzuschlagen,*
4. *darauf hinzuwirken, dass sich alle in der Schule Beschäftigten den Anforderungen des Arbeitsschutzes und der Unfallverhütung entsprechend verhalten, insbesondere sie über die Unfall- und Gesundheitsgefahren, denen sie bei der Arbeit ausgesetzt sind, sowie über die Einrichtungen und Maßnahmen zur Abwendung dieser Gefahren zu belehren und bei der Schulung der Sicherheitsbeauftragten mitzuwirken.*

Zu den Aufgaben der Fachkräfte für Arbeitssicherheit gehört in diesem Zusammenhang auch die Beratung und Unterstützung bei:

- Umsetzung des Arbeitsschutzgesetzes, seiner Verordnungen, der EU-Richtlinien und Unfallverhütungsvorschriften,
- Aufbau der Arbeitsschutzorganisation,
- Umsetzung des Gefahrstoffmanagements,
- Bauplanung,
- Unterweisungen,
- Ermittlung von arbeitsplatzbezogenen Gefährdungen

Zusätzliche Leistungen sind nach separater Beauftragung möglich:

- Schulung von Führungskräften, Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern und Sicherheitsbeauftragten
- Beratung bei Aufbau und Umsetzung eines Arbeitsschutzmanagement- oder integrierten Managementsystems
- Beratung zu Brandschutz/ Stellung des externen Brandschutzbeauftragten
- Prüfungen
 - ortsveränderlicher elektrischer Geräte nach BGV A3
 - Schultafeln
 - Kinderspielgeräte
 - Anschlagmittel
- Messungen
 - Temperatur und Luftfeuchtigkeit
 - Lärm und Nachhallzeiten
 - Beleuchtungsstärke
 - Kohlendioxid
 - Schimmel
 - Schadstoffmessungen
- Beurteilung von Explosionsgefährdungen und Erstellung von Explosionsschutzdokumenten
- Erstellung von Gefährdungsbeurteilungen und Katastern

Ihr aktueller Ansprechpartner der Arbeitsmedizin oder Arbeitssicherheit

Auf unsere Homepage finden Sie den jeweils für Sie zuständigen Mitarbeiter der Arbeitsmedizin oder Arbeitssicherheit unter folgendem Menüpunkt:

„Infos für Schulen“

- „Ihr Betriebsarzt“
(<http://www.medical-gmbh.de/Ihr-Betriebsarzt.266.0.html>) oder
- „Ihre Sicherheitsfachkraft“
(<http://www.medical-gmbh.de/Ihre-Sicherheitsfach.366.0.html>).

Inhaltsverzeichnis

Unsere Vision – unsere Arbeitsgrundlage

Gesundheitsmanagement erfolgreich umsetzen

Seminarthemen im Überblick

I. Gesundheitsförderung – Körperarbeit: Bewegung und Entspannung

Stabiler Rumpf ist Trumpf.....	S. 12
Back Check – Messung von muskulären Disbalancen.....	S. 13
Bewegter Unterricht.....	S. 14
Mein Körper – Mein Kapital.....	S. 15
Zusatz: B.I.A. - Bioelektrische Impedanz Analyse, Messung der Körperzusammensetzung.....	S. 16
Fit nach Plan.....	S. 17
Zusatz: Laktat Messung.....	S. 18
Die Körper wären nicht schön, wenn sie sich nicht bewegten.....	S. 19
Tropho-Training – Entspannung und Stressabbau in einer Minute.....	S. 20
Progressive Muskelentspannung nach Jacobson.....	S. 21

II. Gesundheitsförderung – Körperarbeit: Information und Beratung

Sich gesund essen und den körperlichen Stress reduzieren.....	S. 22
Gesundheitsförderung älterer Mitarbeiter.....	S. 23
Hautschutz.....	S. 24
Arbeit im Freien.....	S. 25
Der Bildschirmarbeitsplatz.....	S. 26
Schutzimpfungen und Reiseberatung.....	S. 27
„Das Rauchfrei-Programm“... der erfolgreiche Weg zum Nichtraucher.....	S. 28
Beratung / Coaching in beruflichen Stress- und Konfliktsituationen.....	S. 29
Gesund durch den Arbeitsalltag – Ergonomie am Arbeitsplatz.....	S. 30
Aufgaben, Ziele und Maßnahmen der Arbeitsmedizin im Projekt „Schule & Gesundheit“.....	S. 31
Ergonomie und Akustik – Hörumwelt Schule.....	S. 32

III.	Gesundheitsförderung – Psychosoziale Gesundheit	
-------------	--------------------------------------------------------	--

a.) Schwerpunkt Selbstkompetenz

Mit Freude und Energie ein gesundes Leben führen - Burnoutprophylaxe.....	S. 35
Stimmt die Stimme?.....	S. 36
Stimme und Körpersprache.....	S. 37
Gesunder Umgang mit Sucht- und Genussmitteln.....	S. 38
Gesund bleiben – trotz Stress.....	S. 39
I. Gesund bleiben durch bewusstes Genießen.....	S. 40
II. Kompetent mit den alltäglichen Belastungen umgehen.....	S. 41
III. Gemeinsam auf den Weg machen.....	S. 43
IV. Engagiert sein ohne auszubrennen – Techniken der mentalen Stressbewältigung.....	S. 44
Mein Tag hat doch auch nur 24 Stunden! – Gesunder Umgang mit der Zeit.....	S. 45
Gesunder Umgang mit der Lebens- und Arbeitszeit – Work-Life Balance.....	S. 46
Gesundheitsfördernde Kommunikation im beruflichen Alltag.....	S. 47
Ausweichen, verschärfen oder resignieren? Hilfe in der Bewältigung der Alltagskonflikte.....	S. 48
Ausweichen, verschärfen oder resignieren? Hilfe in der Prävention von Alltagskonflikten innerhalb der Schulklasse.....	S. 49

b.) Schwerpunkt Teamkompetenz

Kollegiale Beratung – Beraten Sie sich selbst, denn Sie sind die Experten!.....	S. 51
Mobbing: Mobbing erkennen und begegnen.....	S. 52
Ausweichen, verschärfen oder resignieren? Gemeinsamer Weg zur gesunden Streitkultur.....	S. 53
Gestaltung eines gesunden Arbeitsumfeldes im Team.....	S. 54

c.) Schwerpunkt Führungskompetenz

Gesunder Umgang mit Suchtmitteln – Sonderfall des schulischen Gesundheitsmanagements.....	S. 56
Mobbing: Mobbing erkennen und begegnen.....	S. 57
Ausweichen, verschärfen oder resignieren? Kompetenter Umgang mit schwierigen Situationen.....	S. 58
Kompetent mit den besonderen Belastungen umgehen, die als Führungskraft zu bewältigen sind.....	S. 59
Gesundheitsfördernde Führung.....	S. 61
Herausforderung: Leitungsfunktion!.....	S. 62
Team-Führungswissen für Führungskräfte.....	S. 63

d.) Kompetenzübergreifende Themen:

Vorträge.....	S. 64
Psychische Belastungen erkennen und reduzieren.....	S. 65
Gesundheitszirkel.....	S. 67

IV.	Pädagogische Tage	S. 68
------------	--------------------------	-------

I. Gesundheitsförderung – Körperarbeit: Bewegung und Entspannung

Stabiler Rumpf ist Trumpf

- Den Rücken stärken für weniger Fehlzeiten und eine höhere Lebensqualität -

Hintergrund:

Über 60% der deutschen Arbeitnehmer leiden unter chronischen Rückenbeschwerden. Ursachen dafür sind u. a. Fehlbelastungen der Wirbelsäule, z. B. durch langandauerndes Sitzen oder falsches Heben und Tragen. Rund 85% aller Rückenbeschwerden liegen keine krankhaften Prozesse zugrunde, sie können durch gesundheitsorientiertes Verhalten vermieden werden. Regelmäßiges Training zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur ist dafür Voraussetzung.

Zielgruppe:

Lehrerinnen und Lehrer mit vorhandenen Rückenbeschwerden sowie Lehrerinnen und Lehrer, die der Entstehung von Rückenschmerzen vorbeugen wollen.

Ziel:

Den Teilnehmern werden Ursachen von Rückenbeschwerden sowie Möglichkeiten der Prävention vorgestellt. Anhand praktischer Übungen zur Körperwahrnehmung werden die Teilnehmer dafür sensibilisiert, sich im Alltag rückengerecht zu verhalten und dadurch direkt Rückenbeschwerden vorzubeugen bzw. zu lindern. Ergänzend werden Übungen zur Verbesserung bzw. zum Erhalt der Beweglichkeit des gesamten Körpers, insbesondere der Funktionalität des Muskelapparates und Kräftigungsübungen für die Rücken- und Rumpfmuskulatur vorgestellt. Zusätzliches Ziel ist es, Alternativen zur Schmerzlinderung durch Medikamente zu erhalten.

Inhalte:

- Anatomie = Aufbau der Wirbelsäule
- Physiologische Belastbarkeit der Wirbelsäule
- Umsetzen der theoretischen Grundlagen der funktionellen Anatomie und Bewegungslehre in praktische Übungen (Verbindung zwischen Theorie und Alltag)
- Bewusstmachen von wirbelsäulenschädlichem Verhalten und Hinführen zu wirbelsäulenfreundlichem Verhalten im Alltag
- Intensives Üben geeigneter Bewegungs- und Haltungsmuster für den Rücken (Heben und Tragen)
- Vermittlung von Entlastungspositionen im Alltag und Vermeidung von schädlicher Belastung
- Durchführung von Übungen zur Verbesserung der Kraft, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeiten

Veranstaltungsort: Vor Ort

Dauer: 4 Stunden

Abrechnungsstunden: 10 Stunden

Termine: nach Absprache; Vorlaufzeit ca. 6 Wochen

Hinweis: Diese Veranstaltung ist vom IQ akkreditiert.

IQ-Angebots-Nr.: 0323109

IQ-Leistungspunkte: 5

Zusatzveranstaltung nach dem Workshop „Stabiler Rumpf ist Trumpf“:

Back Check – Messung von muskulären Disbalancen

Für ein wirbelsäulenorientiertes Training bietet der Back Check von Dr. Wolff die Möglichkeit der isometrischen Kraftmessung. Mit dem Back Check wird das Verhältnis zwischen Flexoren und Extensoren (auch „Agonist“ und „Antagonist“) ermittelt. Ein ungünstiges Verhältnis zwischen den Flexoren und Extensoren kann Rückenbeschwerden hervorrufen. Anhand der erhobenen Daten werden dann Trainingsempfehlungen erstellt um somit Disbalancen entgegen zu wirken.

Der Back Check ist mobil, somit können die Testungen direkt vor Ort durchgeführt werden.

Durchführung:

- Testung, Besprechung der Ergebnisse, Empfehlung zur Zusammenstellung des Trainingsplans:
Dauer pro Person = 30 Minuten

Vorraussetzung:

- Der Testraum vor Ort muss im Erdgeschoss sein
- Transport des Back Check wird durch Zusatzstunden abgerechnet

Veranstaltungsort: Vor Ort

Dauer: Mindestens 2 Tage, pro Tag können maximal 16 Personen getestet werden.

Abrechnungsstunden: 32 Stunden

Termine: nach Absprache; Vorlaufzeit ca. 6 Wochen

Bewegter Unterricht

Hintergrund:

Bewegung bedeutet für uns Selbstständigkeit und Unabhängigkeit. Für unseren Körper bedeutet es Förderung der sportmotorischen Fähigkeiten (Ausdauer/ Kraft/ Mobilisation/ Koordination/ Schnelligkeit). Wenn wir uns zu wenig bewegen „verkümmern“ unsere motorischen Fähigkeiten und unsere körperliche Leistungsfähigkeit wird eingeschränkt. Nur durch bewusste Lebensführung können Sie die einzelnen Biosysteme erhalten, ansonsten verlieren sie ihre Funktion - „use it or lose it“! - und führen zu Unwohlsein und Krankheiten.

Zielgruppe:

Alle interessierten Lehrerinnen und Lehrer, die bereit sind, die körperliche Bewegung als natürliches Heilmittel zur langfristigen Gesunderhaltung zu erkennen, zu verstehen und bewusst in ihre Lebensphilosophie zu integrieren.

Ziel:

Es gab eine Zeit, in der wir 10.000 Schritte am Tag zurückgelegt haben, in der es noch kein Computer, Fernseher, 40-42 Stundenwochen, etc. gab. Mit Hilfe von Schrittzählern wollen wir herausfinden, wie viele Schritte Sie am Tag zurücklegen. In Bezug auf die zurückgelegten Schritte lässt sich auf die verbrauchten Kilokalorien schließen und ermitteln, wie viele Schritte Ihnen im Alltag fehlen, um von „Bewegung“ zu sprechen.

Inhalte:

- Einige Wahrheiten und Ursachen über den Gesundheitszustand unserer Bevölkerung
- Biologische und physiologische Grundlagen und Gesetzmäßigkeiten des Menschen
- Der Alterungsprozess und seine hausgemachten Beschleuniger mit den negativen Auswirkungen auf die Leistungsfähigkeit unserer Körperfunktionen
- Die herausragende Bedeutung der Muskulatur als Kraftwerk und Stoffwechselorgan

Veranstaltungsort: Vor Ort

Dauer: 4 Stunden

Abrechnungsstunden: 10 Stunden

Termine: nach Absprache; Vorlaufzeit ca. 6 Wochen

Extrakosten: Die Schrittzähler werden durch Zusatzstunden abgerechnet, es entstehen keine Extrakosten für die Teilnehmer.

Hinweis: Diese Veranstaltung ist vom IQ akkreditiert.

IQ-Angebots-Nr.: 0351425

IQ-Leistungspunkte: 5

Mein Körper – Mein Kapital

- Körpermanagement -

Hintergrund:

„Ein leidenschaftlicher Esser, der immer von den Gefahren des Essens für den Körper liest, hört in den meisten Fällen auf – zu lesen! (Churchill)

Die Zivilisationskrankheiten, wie Bluthochdruck, Schlaganfall, Herzinfarkt, Stoffwechselstörungen, Diabetes Mellitus II, Übergewicht, Osteoporose, Rückenschmerzen, gehen häufig mit Bewegungsmangel, Fehlernährung und Stress bzw. Überbelastung einher. Sie haben nur einen Körper und dieses wertvolle Kapital sollten Sie bewusst pflegen!

Zielgruppe:

Interessierte Lehrerinnen und Lehrer, die ihre Lebensweise durch Tipps unterstützen wollen oder ihr Leben umstrukturieren möchten.

Ziel:

Ihren Körper verstehen und kennen lernen.

Es wird herausgestellt, wie Nahrung verwertet wird und warum es demnach wichtig ist zu wissen, was man isst. Ebenfalls werden die Bestandteile des Körpers - Muskulatur, Knochen, Wasser und Körperfette, welche die Leistungsfähigkeit Ihres Körpers - beeinflussen, anschaulich erläutert. Die Kombination aus gesunder Ernährung und einem Maß an Bewegung ist es, was eine gesundheitsorientierte Lebensführung ausmacht und zu einem „Mehr“ an Lebensqualität führt.

Bei einem weiteren Termin haben Sie die Möglichkeit, diese Bestandteile des Körpers (Muskulatur, Knochen, Wasser, Körperfett) messen zu lassen und sich individuell beraten zu lassen.

Inhalte:

- Risikofaktoren und deren Folgen (Zivilisationskrankheiten)
- Verwertung von Nahrung
- Verbindung von Ernährung und Bewegung
- Einfluss von Stressfaktoren auf die Gesundheit
- Übungen zur aktiven Entspannung

Veranstaltungsort: Vor Ort

Dauer: 4 Stunden

Abrechnungsstunden: 10 Stunden

Termine: nach Absprache; Vorlaufzeit ca. 6 Wochen

Hinweis: Diese Veranstaltung ist vom IQ akkreditiert.

IQ-Angebots-Nr.: 0351494

IQ-Leistungspunkte: 5

Zusatzveranstaltung nach dem Workshop „Mein Körper – Mein Kapital“:

**B.I.A. = Bioelektrische Impedanz Analyse,
Messung der Körperzusammensetzung**

Die B.I.A. ist eine Methode zur genauen Diagnose von Körperzusammensetzung und Ernährungszustand. Es werden die Kompartimente Knochen, Muskulatur, Wasser und Fettanteil des Körpers gemessen.

Durchführung:

Wir kommen mit unserem mobilen B.I.A. zu Ihnen und testen direkt vor Ort. Eine Testung dauert ca. 30 Minuten und Sie bekommen die Ergebnisse direkt im Anschluss erläutert.

Voraussetzung:

Der Ablauf der Untersuchung gestaltet sich wie folgt:

- Der Proband darf vor der Messung 4-5 Stunden nichts essen und trinken (nüchtern)
- Der Proband darf nicht körperlich aktiv gewesen sein (Sport)
- Vor der Messung muss der Proband 10 Minuten ruhig auf einer Liege gelegen haben (Stoffwechsel beruhigt sich)
- Die Messung dauert 5 Minuten
- 15 minütige Besprechung der Ergebnisse

Veranstaltungsort: Vor Ort

Dauer: 8 Stunden (bei Bedarf weitere Tage), maximal 15 Personen

Abrechnungsstunden: 16 Stunden

Termine: nach Absprache; Vorlaufzeit ca. 6 Wochen

Fit nach Plan

- Gesundheitsorientiertes Herz-Kreislauf-Training -

Hintergrund:

Viele Beschäftigte haben das Bedürfnis und das Ziel, sich in Ihrem Alltag mehr zu bewegen. Damit nach einigen Wochen oder Monaten das Herz-Kreislauf-Training aufgrund von zu hoher Zielsetzung nicht eingestellt wird, sollte man wissen, welche Parameter für ein effektives und gesundheitsorientiertes Training wichtig sind. Meist wird zu hart trainiert, Folge davon ist die Einstellung des Trainings.

Zielgruppe:

Sporteinsteiger, Sportbegeisterte (Sporttauglichkeit ist Voraussetzung)

Ziel:

Wer wirklich effektiv und gesundheitsorientiert trainieren möchte, sollte sein persönliches Training an bestimmten Parametern der sportwissenschaftlichen Trainingssteuerung orientieren. Ein strukturierter Trainingsplan, der mit Unterstützung von Fachpersonal erstellt wird, erleichtert den Weg zum Ziel eines langfristigen Gesundheitsnutzens.

Inhalte:

- Trainingssteuerung: Herzfrequenz, Laktat, Borg-Skala, etc.
- Trainingslehre: Belastungshäufigkeit, -dauer, -intensität, -dichte, -umfang
- Anpassungserscheinungen durch Herz-Kreislauf-Training
- Zieldefinition
- Erstellung eines individuellen Trainingsplans

Veranstaltungsort: Vor Ort

Dauer: 4 Stunden

Abrechnungsstunden: 10 Stunden

Termine: nach Absprache; Vorlaufzeit ca. 6 Wochen

Hinweis: Diese Veranstaltung ist vom IQ akkreditiert.

IQ-Angebots-Nr.: 0351495

IQ-Leistungspunkte: 5

Zusatzveranstaltung nach dem Workshop „Fit nach Plan“:

Laktat Messung

Milchsäure (Laktat) ist ein „Abfallprodukt“, welches im Körper während einer Ausdauerbelastung produziert wird. Durch das Auftragen eines Blutropfens während der Testung in das Laktat-Messgerät (abgenommen aus Zeigefinger oder Ohr) wird der Laktatgehalt im Blut der Testperson gemessen. Dadurch kann der Testperson ein individueller Trainingsplan zusammengestellt werden. Das Ziel ist es, die effektivste Trainings-Herzfrequenz zu bestimmen.

Ort der Durchführung:

Nach Absprache im Fitness-Studio „Fitpoint“ am Frankfurter Flughafen oder vor Ort.

Voraussetzung:

- Vor Ort: Transport des Cardiogerätes, welches für die Messung benötigt wird. Teststreifen für die Laktatmessung und der Transport des Cardiogerätes werden durch Zusatzstunden abgerechnet, es entstehen keine Extrakosten für die Teilnehmer.
- Im Fitpoint: Die Teststreifen für die Laktatmessung werden durch Zusatzstunden abgerechnet, es entstehen keine Extrakosten für die Teilnehmer.

Veranstaltungsort: Vor Ort

Dauer: nach Absprache

Abrechnungsstunden: entsprechend der Dauer

Termine: nach Absprache; Vorlaufzeit ca. 6 Wochen

„Die Körper wären nicht schön, wenn sie sich nicht bewegten.“ (Keppler)

Hintergrund:

Ständig werden in Sportzeitschriften, Sportsendungen und anderen Medien einfach auszuführende Sportarten vorgestellt, an die man sich aus den verschiedensten Gründen nicht herantraut. Um diesen Hemmschwellen entgegenzuwirken, bietet dieses Seminar die Möglichkeit ohne großen Aufwand in einige Sportarten hineinzuschnuppern.

Zielgruppe:

Sportinteressierte Lehrerinnen und Lehrer und die, die es werden wollen.

Ziel:

„Ausprobieren“ und „erfahren“ stehen hier im Vordergrund, um einen Bezug zu einfach auszuführenden Sportarten zu bekommen. Weiterhin werden Möglichkeiten dargestellt, wie jeder Teilnehmer in seiner gewohnten Umgebung aktiv werden kann, ob durch Eigeninitiative, durch Anbindung an einen Sportverein oder durch die Mitgliedschaft im Sportstudio „Fitpoint“ am Frankfurter Flughafen.

Inhalte nach Wahl (nur eine Sportart pro Workshop):

Outdoorveranstaltungen:

- Nordic – Walking
- Laufkurs
- Inline Skating

Indoorveranstaltung:

- Yoga
- Pilates
- Wirbelsäulengymnastik

Voraussetzung:

- Großer Gruppenraum oder Sporthalle sollte vorhanden sein

Veranstaltungsort: Vor Ort

Dauer: 4 Stunden

Abrechnungsstunden: 10 Stunden

Termine: nach Absprache; Vorlaufzeit ca. 6 Wochen

Hinweis: Diese Veranstaltung ist vom IQ akkreditiert.

IQ-Angebots-Nr.: 0351496

IQ-Leistungspunkte: 5

* Für die Bediensteten des Landes Hessen besteht die Möglichkeit im Sportstudio „Fitpoint“ am Frankfurter Flughafen zu einem vergünstigten Monatsbeitrag zu trainieren. Weiter Informationen erhalten Sie über die Hotline.

TrophoTraining® - Entspannung und Stressabbau in einer Minute – für Lehrer und Lehrerinnen

Hintergrund:

Kaum ein Beruf ist so abwechslungsreich und spannend, zugleich aber auch so stressreich wie der des Lehrers. Einerseits sind junge Menschen besonders interessant, andererseits aber auch besonders intensiv fordernd. Hinzu kommt, dass zwischen Unterricht und Vorbereitung, Korrekturen und Fortbildungen, Schülern und Kollegen oft nur wenig Zeit für die Familie und meist noch weniger Freiraum für sich selbst bleibt. Lockerheit? Entspannung? Ruhe und Gelassenheit? – Diese Begriffe werden schnell zu Fremdwörtern. Doch kraftvolle Lockerheit, konzentrierte Gelassenheit und innere Stabilität sind Faktoren, die Sie als Lehrerin oder Lehrer darin unterstützen, den täglichen Unterricht nicht nur nach Plan durchzuziehen, sondern selbst gut motiviert mit dem entsprechenden Einsatz Ihre Schüler zu motivieren und selbst in Balance zu bleiben.

TrophoTraining® unterstützt Sie in dieser Balance zu bleiben und gibt damit die Möglichkeit einer aktiven Gesundheitsförderung für jeden Lehrer oder Lehrerin.

TrophoTraining® ist ein Wohlfühl- und Konzentrationstraining. Es wurde 1998 von den Ärzten Dr. Udo und Dr. Jakob Derbolowsky entwickelt. Es kann innerhalb kurzer Zeit erlernt und mit minimalem Zeitaufwand überall angewandt werden.

TrophoTraining® ist ein Konzentrationstraining, das bei täglichem Training von 3 x 1 Minute innerhalb kurzer Zeit (6 – 8 Wochen) erlernt und mit minimalem Zeitaufwand überall angewandt werden kann. Die im Kurs eingeführten und zu erlernenden Übungen enthalten Elemente der Atem-Achtsamkeit, Meditation und des mentalen Trainings.

Kurse:

Die maximale Teilnehmerzahl ist auf 6 bis maximal 12 Personen je Kurs begrenzt.
Der Kurs wird durchgeführt...

- a) ...als **Seminarfolge 4 x 1 Stunde / Woche** in ein- bis zweiwöchigem Abstand oder
- b) ... als **Block-Seminar 2 x 2,5 Stunden** in ein- bis zweiwöchigem Abstand.

Zielgruppe: Lehrerinnen und Lehrer aller Schularten.

Veranstaltungsort: Vor Ort

Abrechnungsstunden: 16 Einsatzstunden (incl. Übungsbuch und Übungshilfen)

Termine: nach Absprache; Vorlaufzeit ca. 6 Wochen

Hinweis: Diese Veranstaltung ist vom IQ akkreditiert.

IQ-Angebots-Nr.: 0351497

IQ-Leistungspunkte: 10

Hinweis: Der Workshop kann auch als **Erstinformationsvortrag** gebucht werden.

Dauer des Vortrags: 1,5 Stunden

Abrechnungszeit: 4 Stunden

Termine: nach Absprache; Vorlaufzeit ca. 6 Wochen

Hinweis: Diese Veranstaltung ist vom IQ akkreditiert.

IQ-Angebots-Nr.: 0351498

IQ-Leistungspunkte: 5

Hinweis: Dieses Angebot kann nicht im Rahmen der ASIg Leistung abgerechnet werden.

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Hintergrund:

Eine effektive, leicht zu erlernende Methode um durch Stress entstandene Verspannungen entgegenzuwirken ist die Progressive Muskelentspannung (PMR) nach Jacobson. Eine erhöhte Muskelspannung ist eine natürliche Stressreaktion, die schnell zu schmerzenden Verspannungen führen kann, da wir im Alltag selten Gelegenheit haben Stress adäquat abzubauen. Entspannungsübungen können helfen den Stress schnell abzubauen und sorgen für ein besseres Wohlbefinden. Regelmäßig eingesetzt, können krankmachende Stressreaktionen auf diese Weise zeitnah abgebaut werden und unterstützen den Erhalt der Gesundheit und Leitungsfähigkeit. In diesem Workshop erfahren Sie, wie die Progressive Muskelrelaxation funktioniert und finden Übungen, die Sie einfach und schnell entspannen lassen. Die PMR-Übungen haben das Ziel, einen gesünderen Umgang mit sich selbst zu entwickeln.

Zielgruppe:

Alle interessierten Lehrerinnen und Lehrer, insbesondere Personen mit Muskelverspannungen.

Ziel:

„Ausprobieren“ und „erfahren“ stehen hier im Vordergrund. Neben der Vermittlung der theoretischen Grundlagen kann die wohltuende Wirkung der Methode erlebt werden. Individuell werden Ideen entwickelt, wann und wo PMR eingesetzt und in den Alltag integriert werden kann.

Inhalte:

- Einführung in die PMR, theoretischer Hintergrund
- Praktische Übungen
- Integration in den Alltag

Voraussetzung:

- Interesse und Offenheit für Entspannungsverfahren
- Möglichkeit ungestört die Übungen durchzuführen

Veranstaltungsort: Vor Ort

Dauer: 4 Stunden

Abrechnungsstunden: 10 Stunden

Termine: nach Absprache; Vorlaufzeit ca. 6 Wochen

Hinweis: Diese Veranstaltung ist vom IQ akkreditiert.

IQ-Angebots-Nr.: 0351499

IQ-Leistungspunkte: 5

Nach Bedarf und Interesse der Gruppe, kann auch ein Kurs zum Erlernen der PMR über mehrere Wochen angeboten werden.

Veranstaltungsort: Vor Ort

Dauer: 6 mal 1,5 Stunden

Abrechnungsstunden: 24 Stunden

Termine: nach Absprache; Vorlaufzeit ca. 6 Wochen

Hinweis: Diese Veranstaltung ist vom IQ akkreditiert.

IQ-Angebots-Nr.: 0351500

IQ-Leistungspunkte: 10

II. Gesundheitsförderung – Körperarbeit:

Information und Beratung

Sich gesund essen und den körperlichen Stress reduzieren

- Vermeidung von Mangel- und Fehlernährung -

Hintergrund:

Nach wie vor ist die Ernährungssituation der Bevölkerung – trotz und gerade wegen des Überangebotes „fertiger Nahrungsmittel“ - als unbefriedigend einzustufen. Dabei kommt der Ernährung eine zentrale Rolle, sowohl bei der Entstehung bestimmter Zivilisationserkrankungen, als auch für die Erhaltung der Gesundheit zu. Beispielhaft seien hier die kontinuierliche Zunahme von Karies, Diabetes und Übergewicht mit ihren Folgen, auch schon im jugendlichen Alter, genannt.

Unsere Körper werden durch bearbeitete Nahrungsmittel schlecht bis gar nicht mit Vitaminen und Vitalstoffen versorgt und die Bevorzugung energiedichter Nahrungsmittel und Getränke (Snacks, Fast-Food und Süßigkeiten) führt zu Stressreaktionen des Körpers, da der Blutzuckerspiegel starken Schwankungen ausgesetzt wird, denen der Körper entgegenwirken muss. Gerade der ohnehin stressreiche Beruf des Lehrers, gepaart mit Zeitdruck und Zeitmangel verführt zum Zurückgreifen auf vorgefertigte, bearbeitete Nahrung – was zu noch mehr Stress für den Körper führt.

Zielgruppe:

Alle interessierten Lehrerinnen und Lehrer.

Ziel:

Ziel ist die Motivation für eine lebenslange Gesunderhaltung durch bewusste Ernährung mit „Lebensmitteln“. Für eine Änderung von Ernährungsgewohnheiten ist ein grundlegendes Verständnis relevanter Zusammenhänge Voraussetzung.

Inhalte:

- Ernährungssituation und Auswirkungen sowie Vermittlung von Basiswissen im komplexen Ernährungsprozess
- Erkennen und Verändern von ernährungsbedingtem Fehlverhalten sowie Stärkung der Motivation und Handlungskompetenz zu einer eigenverantwortlichen und nachhaltigen Umstellung auf eine bedarfsgerechte Ernährung

Veranstaltungsort: Vor Ort

Dauer: 4 Stunden

Abrechnungsstunden: 10 Stunden

Termine: nach Absprache; Vorlaufzeit ca. 6 Wochen

Hinweis: Der Workshop kann auch als Vortrag gebucht werden.

Dauer des Vortrags: 1,5 Stunden

Abrechnungszeit: 4 Stunden

Termine: nach Absprache; Vorlaufzeit ca. 6 Wochen

Hinweis: Beide Veranstaltungen sind durch das IQ akkreditiert.

IQ-Angebots-Nr.: 0353085 (Workshop), 0323182 (Vortrag)

IQ-Leistungspunkte: 5

Gesundheitsförderung älterer Mitarbeiter

Hintergrund:

Bereits ab dem 40. Lebensjahr sinkt die Leistungsfähigkeit des Menschen. Einerseits ist jede Schule auf die Leistung seiner Beschäftigten angewiesen, andererseits gibt es eine Wechselwirkung zwischen gesundheitlichem Wohlbefinden und der Situation am Arbeitsplatz. Aufgrund des demografischen Wandels ist der Umgang mit älteren Mitarbeitern eine neue und künftig wachsende Herausforderung für jede Schule.

Themen der Gesundheitsförderung bei älteren Mitarbeitern:

- Erkrankungen und Beschwerden der Wirbelsäule und Gelenke
- Herzkreislauf- und Gefäßerkrankungen (Herzinfarkt, Bluthochdruck, Schlaganfall, Schafenstererkrankung)
- Atemwegserkrankungen
- Stoffwechselstörungen, z.B. Diabetes, Fettstoffwechselstörungen
- Befindlichkeitsstörungen, Nervosität, Stress
- Augenerkrankungen, Krebserkrankungen

Zielgruppe:

Lehrerinnen und Lehrer ab 45 Jahre, Führungskräfte und Personalverantwortliche sowie Personalratmitglieder

Ziel:

- Auswirkung der Belastungen auf die Gesundheit werden systematisch erlernt
- Wege zur Verbeugung von gesundheitlichen Schäden werden aufgezeigt
- Individuelle Risikoberechnung
- Sensibilisierung und Motivation der Mitarbeiter für korrekte und konsequente Wahrnehmung beruflicher Schutzmaßnahmen und eine gesunde Lebensführung im Privatleben
- Abläufe zur Früherkennung gesundheitlicher Schäden werden diskutiert

Inhalte:

- Warum Gesundheitsförderung, Wie entstehen die Risiken – bin ich gefährdet?
- Bestimmung des individuellen Risikos
- Vorsorgeuntersuchungen (Krebs, Herzkreislauf, Stoffwechsel)
- Entspannung und Stressbewältigung
- Ausgewogene Ernährung, bewusste Lebensführung (Nichtrauchen, Alkohol)
- Rückenschule, Muskelaufbau und Gelenkschonung
- Impfungen

Veranstaltungsort: Vor Ort

Dauer: 4 Stunden

Abrechnungsstunden: 10 Stunden

Termine: nach Absprache; Vorlaufzeit ca. 6 Wochen

Hinweis: Diese Veranstaltung ist vom IQ akkreditiert.

IQ-Angebots-Nr.: 0351501

IQ-Leistungspunkte: 5

Hautschutz

Hintergrund:

Die Haut ist das größte Organ, erreicht eine Oberfläche von fast zwei Quadratmetern und macht rund ein Sechstel des menschlichen Körpergewichts aus. Die Haut steht in direktem Kontakt zur Umwelt. Sie ist daher vielfältigen Einwirkungen ausgesetzt. Beruflich verursachte Hauterkrankungen sind die häufigste Ursache angezeigter Berufserkrankungen und haben an diesen einen Anteil von 25%. Mehr als 25% aller Umschulungen erfolgen aufgrund beruflich induzierter Hautkrankheiten.

Es gibt eine Vielzahl von Arbeiten, die mit einer gesundheitlichen Gefährdung der Haut verbunden sind, z.B.:

- Arbeiten mit Handschuhen, mit hautverschmutzenden Stoffen
- Arbeiten im Freien mit Sonnen-, Ozon-, Kälte- und Hitzeexposition
- Arbeiten mit Verletzungsgefahr
- Exposition gegenüber pflanzlichen und tierischen Allergenen
- Infektionsgefahr durch Mikroorganismen (Pilze, Bakterien etc.) im feuchten Milieu

Die gesunde Haut bietet einen Schutz gegen mechanische Belastung, UV-Strahlung, chemische Schadstoffe, Austrocknung usw. Auf Überbeanspruchung kann die Haut mit lang andauernden Erkrankungen reagieren, die mit gesundheitlichen Problemen von Hautalterung bis Hautkrebs und in der Folge oft auch mit sozialen Problemen einhergehen.

Zielgruppe:

Alle Mitarbeiter mit beruflicher Hautbelastung (z. B. Lehrerinnen und Lehrer mit den Fächern Biologie, Chemie, Physik,...).

Ziel:

- Auswirkung der Belastungen auf die Gesundheit werden systematisch erlernt
- Wege zur Vorbeugung gesundheitlicher Schäden werden aufgezeigt
- Darstellung der Risiken mit Bildmaterial
- Sensibilisierung und Motivation der Mitarbeiter für korrekte und konsequente Wahrnehmung beruflicher Schutzmaßnahmen und eine gesunde Lebensführung im Privatleben
- Abläufe zur Früherkennung der gesundheitlichen Schäden werden diskutiert
- Demonstration mit Eigenbeteiligung zur korrekten Anwendung des Hautschutzes

Inhalte:

- Warum Hautschutz? Was ist Hautschutz?
- Wie entstehen die Risiken – bin ich gefährdet? Bestimmung des individuellen Risikos
- Erstellung eines tätigkeitsbezogenen Hautschutzplans
- Im Bedarfsfall: Sicherheitstechnische Ergänzung zur Verwendung von Schutzhandschuhen

Veranstaltungsort: Vor Ort

Dauer: 4 Stunden

Abrechnungsstunden: 10 Stunden

Termine: nach Absprache; Vorlaufzeit ca. 6 Wochen

Hinweis: Diese Veranstaltung ist vom IQ akkreditiert.

IQ-Angebots-Nr.: 0351503

IQ-Leistungspunkte: 5

Arbeit im Freien

Hintergrund:

Die Arbeit im Freien, unter allen Witterungsbedingungen, mit verschiedenen Arbeitsmitteln und zum Teil in schwierigem Gelände, ist mit einem hohen Gefährdungspotential verbunden. Die Ausschaltung vieler Gefahren bei der Arbeit im Freien durch technische und organisatorische Mittel ist möglich. Gesundheitsvorsorge und Gesundheitsförderung sind dabei eine wichtige Ergänzung.

Folgende Belastungen und gesundheitliche Gefährdungen sind für Menschen, die viel im Freien arbeiten, typisch: Unfälle, Arbeiten mit Geräten und Maschinen, z.B. Mäharbeiten, Holzschnitt, Reinigung, Reparaturen, Arbeiten bei Kälte und Hitze, UV – Strahlung, Infektionsgefahr: Tollwut, FSME, Borreliose, Grippe, Pilze, etc., allergische Reaktion von Hautausschlag durch Eichenprozessionsspinner bis hin zu schweren Lungenerkrankung

Zielgruppe:

Alle, die viel im Freien arbeiten (beispielsweise Biologielehrer) sowie Führungskräfte, Personalverantwortliche und Personalratmitglieder.

Ziel:

- Auswirkung der Belastungen auf die Gesundheit werden systematisch erlernt
- Wege zur Vorbeugung von gesundheitlichen Schäden werden aufgezeigt
- Sensibilisierung und Motivation der Mitarbeiter für korrekte und konsequente Wahrnehmung beruflicher Schutzmaßnahmen und Sensibilisierung für eine gesunde Lebensführung im Privatleben
- Abläufe zur Früherkennung gesundheitlicher Schäden werden diskutiert
- Individuelle Beratung und Anpassung der Schutzmaßnahmen, z.B. Impfung, Hautschutz

Inhalte:

<p>Modul 1: Arbeitsmedizinischer Aspekt</p> <ul style="list-style-type: none"> • Warum Gesundheitsförderung? • Wie entstehen die Risiken – bin ich gefährdet? Bestimmung des individuellen Risikos • Zusammenhänge mit den Themen: ausgewogene Ernährung, Rückenschule, Muskelaufbau und Gelenkschonung • Impfung, Indikation, Vorteile und Durchführung • Erstellung eines tätigkeitsbezogenen Schutzplans 	<p>Modul 2: Sicherheitstechnischer Aspekt</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gefährdungen durch Arbeitsmittel • Erarbeitung von individuellen Schutzmaßnahmen • Notwendigkeit von Schutz- und Funktionskleidung • Praktischer Teil: Kennenlernen der Gefährdungen an Geräten, die vor Ort verwendet werden
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Veranstaltungsort: Vor Ort

Dauer: 4 Stunden

Abrechnungsstunden: 10 Stunden

Termine: nach Absprache; Vorlaufzeit ca. 6 Wochen

Der Bildschirmarbeitsplatz

- Quelle mannigfaltiger Beschwerden -

Hintergrund:

Der zunehmende Wandel von der Produktions- zur Dienstleistungsgesellschaft ist unter anderem geprägt durch eine Zunahme sitzender Tätigkeiten, vorwiegend an Bildschirmarbeitsplätzen. Dies führt vorwiegend zu Belastungen der Wirbelsäule, der Augen und des Muskel-Sehnenapparates der Unterarme und Hände. Hieraus resultieren häufig Beschwerden wie Rückenschmerzen, Schulterschmerzen, Kopfschmerzen, Augenbeschwerden (Brennen, Tränen, Flimmern) sowie Sehnenscheidenentzündungen. Sowohl arbeitsplatzbezogene Maßnahmen (Ergonomie) als auch mitarbeiterbezogene Maßnahmen (Schulungen, Rückenschule, Massage, etc.) können diese Beschwerden vorbeugen oder lindern.

Zielgruppe:

Alle interessierten Lehrerinnen und Lehrer, Führungskräfte, Arbeitsschutzbeauftragte.

Ziel:

Die Teilnehmer erhalten Informationen zum Aufbau und zur Funktion der Wirbelsäule. Auch auf die Arbeitsplatzergonomie bezüglich des Bildschirmarbeitsplatzes wird hierbei ausführlich eingegangen. Im Rahmen von Rückenschulungskursen werden praktische Übungen einstudiert. Auf Wunsch kann eine mobile Massage angeboten werden, um vorhandene Verspannungen gezielt zu beseitigen.

Inhalte:

- Erkennen von unergonomischen Haltungen und Verhaltensmustern
- Erarbeiten eines ergonomisch günstigen Arbeitsumfeldes
- Erlernen von Übungen zu Lockerung und zum Aufbau der Rückenmuskulatur
- Ausgleichsübungen zur Prävention von Verspannungen und Beschwerden
- Bildschirmarbeitsplatzanalysen
- Technische Ergonomie

Veranstaltungsort: Vor Ort

Dauer: 4 Stunden

Abrechnungsstunden: 10 Stunden

Termine: nach Absprache; Vorlaufzeit ca. 6 Wochen

Hinweis: Diese Veranstaltung ist vom IQ akkreditiert.

IQ-Angebots-Nr.: 0351505

IQ-Leistungspunkte: 5

Schutzimpfungen und Reiseberatung

- Vorbeugung ist das Wichtigste -

Hintergrund:

Infektionskrankheiten haben inzwischen durch wirksame Therapien und Impfprogramme hierzulande ihren Schrecken verloren. Krankheiten, die große Seuchen ausgelöst haben, wie beispielsweise die Pest, die Pocken oder das Fleckfieber sind in Vergessenheit geraten. Auch Krankheiten, die vor 30 Jahren noch häufig schwere Erkrankungen ausgelöst haben, wie die Tuberkulose oder die Kinderlähmung (Poliomyelitis) sind nur noch Raritäten. Alle Infektionskrankheiten scheinen heilbar zu sein. Dies führte, zusammen mit einer diffusen Angst vor „Impfschäden“, zu einer gewissen „Impfmüdigkeit“. Daher kommt es gerade in der letzten Zeit unter anderem wieder zu nicht selten folgenschweren Masernausbrüchen. Vielen Menschen ist nicht bewusst, dass gegen alle Viruserkrankungen (Masern, Mumps, Röteln, Windpocken, Poliomyelitis, Grippe, Gelbfieber, usw.) die Therapie nur sehr eingeschränkt bis gar nicht möglich ist. Auch scheinbar harmlose Kinderkrankheiten wie die Masern können zudem tödlich verlaufen! Zusätzlich werden Bakterien, die häufig besonders schwere Infektionen wie Tuberkulose oder Lungenentzündungen auslösen, zunehmend gegen die bestehenden Antibiotika resistent. Dies unterstreicht die besondere Wichtigkeit der Gesundheitsvorsorge (Prävention) im Bereich der Infektionskrankheiten, insbesondere durch Schutzimpfungen.

Auch berufliche Gefährdungen durch Kontakt mit Blut, Speichel, Ausscheidungen, sowie durch Kontakt mit potentiellen Überträgern von Infektionskrankheiten (Zecken, Ratten, Wildtiere), erfordern eine sorgfältige Beratung des Mitarbeiters und häufig auch die Durchführung von Schutzimpfungen. Angebote einer Gripeschutzimpfung seitens des Arbeitgebers haben sich in vielen Studien als wirksam und insgesamt kosteneffizient gezeigt. Schließlich ist die jährlich wiederkehrende Grippewelle für eine Vielzahl von Arbeitsunfähigkeiten sowie für jährlich ca. 10.000-20.000 Todesopfer alleine in Deutschland verantwortlich.

Zielgruppe:

Alle Lehrerinnen und Lehrer mit Infektionsgefährdungen.

Ziel:

- Vorsorge von Infektionskrankheiten durch die Kontrolle des Impfbuchs und die Verabreichung notwendiger Schutzimpfungen.

Inhalte:

- Warum ist der Impfschutz wichtig?
- Welche Gefährdungsregionen gibt es? Individuelle Reiseberatung mit Impfbuchkontrolle
- Berufliche Gefährdungen und mögliche Schutzvorkehrungen

Veranstaltungsort: Vor Ort

Dauer: 4 Stunden

Abrechnungsstunden: 10 Stunden

Termine: nach Absprache; Vorlaufzeit ca. 6 Wochen

„Das Rauchfrei Programm“ ...der erfolgreiche Weg zum Nichtraucher

Hintergrund:

Auf Grund der Veränderung der gesellschaftlichen Einstellung zum Rauchen und in Kenntnis der mit dem Rauchen verbundenen Gesundheitsgefahren, wurde der Schutz des Menschen am Arbeitsplatz vor den Gesundheitsgefahren des Passivrauchens in der Arbeitsstättenverordnung festgeschrieben. Für den Arbeitgeber / Dienstherrn besteht somit die Frage, wie er rauchenden Kolleginnen und Kollegen, die den Wunsch haben zukünftig nicht mehr zu rauchen, in diesem gesundheitsbewussten Verhalten unterstützen kann.

„Das Rauchfrei-Programm“ stellt hierbei eine in wissenschaftlichen Studien überprüfte, verhaltenstherapeutisch ausgerichtete Methode der Raucherentwöhnung dar. Es ist damit auch eine effektive Maßnahme der Gesundheitsförderung. Krankheitsbedingte Fehlzeiten von rauchenden aber auch passiv rauchenden Menschen durch erhöhte Infektgefahr, Herz-Kreislauf- und Gefäßerkrankungen können damit reduziert werden. Rauchpausen, die ca. 6- 8% des Arbeitstages verbrauchen, können vermindert werden.

Viele Raucher möchten gerne aufhören, schaffen es aber aus eigener Kraft nicht. Dies sind gute Gründe, „Das rauchfrei Programm“ als innerbetriebliche Gesundheitsförderungsmaßnahme anzubieten.

Methode:

Bei dem Rauchfrei Seminar handelt es sich um ein verhaltenstherapeutisch orientiertes Programm, das auf der Grundlage langjähriger Erfahrungen des Institutes für Therapieforschung (IFT) in München und in Zusammenarbeit mit der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) entwickelt wurde. Das Programm arbeitet mit einem festgelegten Rauchstopptag, ohne dass zuvor der Tabakkonsum reduziert wurde. In dem Gruppenprogramm lernen die Teilnehmer, in einer Vorbereitungsphase des Rauchstopptages von zwei Wochen, ihr Rauchverhalten besser verstehen und die Gründe des Rauchens zu hinterfragen. Sie lernen die Situationen zu kontrollieren, in denen sie früher geraucht haben und durch neue Verhaltensweisen zu füllen. Nach dem Rauchstopptag werden die Teilnehmer als rauchfreie Personen in der Gruppe über vier Wochen in ihrem rauchfreien Leben stabilisiert.

Zielgruppe:

Raucherinnen und Raucher

Die Teilnehmerzahl ist auf 6 bis maximal 12 Personen je Kurs beschränkt.

Veranstaltungsort: Vor Ort

Dauer: „Das Rauchfrei Programm“ umfasst 7 Kurstermine zu je 90 Minuten in 6 Wochen. Zudem werden die Teilnehmer mit zwei Telefongesprächen betreut. Wahlweise steht der inhaltlich identische Kurs auch mit 3 Kursterminen zu je 180 Minuten als Kompaktversion zur Verfügung. Hierzu gehören ebenfalls zwei telefonische Beratungsgespräche.

Abrechnungsstunden: 40 Einsatzstunden (incl. Arbeitsbuch für jeden Teilnehmer)

Hinweis: Der Workshop kann auch als Erstinformationsvortrag gebucht werden.

Dauer des Vortrags: 1,5 Stunden

Abrechnungszeit: 4 Stunden

Termine: nach Absprache; Vorlaufzeit ca. 6 Wochen

Beratung / Coaching in beruflichen Stress- und Konfliktsituationen

Hintergrund:

Eine Vielzahl von Konflikt- und Stresssituationen am Arbeitsplatz Schule bringt uns tagtäglich in innere Nöte, Schwierigkeiten und Ängste. Das Verhältnis zu unseren Kolleginnen und Kollegen, Vorgesetzten und Schülern wird dadurch in negativer und belastender Weise geprägt. Wir erleben Konflikte und Spannungen in der Schule, die uns bis in unsere Privatsphäre belasten. Nicht selten kommt es zu körperlichen und seelischen Reaktionen und Erkrankungen, die die Arbeitsfähigkeit erheblich beeinträchtigen können. Im Rahmen unseres betriebsärztlichen Beratungsauftrages stellt dieses Angebot der individuellen Beratung bzw. Coachings eine Maßnahme der Gesundheitsförderung dar.

Die Beratungsgespräche dienen der individuellen Vorbeugung und Bewältigung bei Stress-, Angst- und Konfliktbelastung bzw. Burnout- oder Suchtgefährdung am Arbeitsplatz. Soweit erforderlich können für den Ratsuchenden u. U. weiterführende Konfliktlösungsmaßnahmen bzw. die Einleitung von weiterführenden ärztlichen oder psychologischen Behandlungs- bzw. Beratungsmaßnahmen abgeklärt werden. Im Beratungsgespräch besteht die Möglichkeit, sich Mittel und Wege zu eröffnen, um Konflikte zu bewältigen und damit die eigene Gesundheit selbstverantwortlich zu fördern

Zielgruppe:

Lehrerinnen und Lehrer, die von akuten Konfliktsituationen im beruflichen und / oder privaten Umfeld betroffen sind, die sich negativ auf ihr berufliches Umfeld auswirken. Dies können sowohl direkt Betroffene, insbesondere Menschen, die sich in der Gefahr sehen, auf Grund zunehmender beruflicher Stresserfahrung „ausgebrannt“ („Burnout“) und demotiviert zu sein und krank zu werden, sein oder deren Vorgesetzte, die Hilfestellung im Umgang mit gefährdeten Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen suchen.

Methodische Gestaltung:

Einzelgespräche, kreative Methoden.

Die Beratungsgespräche werden von Herrn Dr. med., Dipl. theol. Johannes Schäfer, Facharzt für Allgemein- und Arbeitsmedizin nach Absprache durchgeführt.

Nach seiner medizinisch, theologischen Aus- und Weiterbildung an der Universität Mainz hat Herr Dr. Schäfer eingehende Erfahrungen im Bereich der psychosomatischen Medizin, Einzel- und Gruppenberatung mittels themenzentrierter Interaktion (W.I.L.L. – Workshop Institutes for Living-Learning nach R. Cohn) sowie durch Fortbildung am Psycholanalytischen Seminar Mainz / Wiesbaden gewonnen. Er ist Mitglied der DGTP, Deutschen Gesellschaft für TrophoTraining und Psychopädie e.V. und hat eine durch die Private Akademie für Psychopädie zertifizierte psychopädische Beraterausbildung. Herr Dr. Schäfer verfügt als Arbeitsmediziner über eine eingehende Praxis und Erfahrung in der Beurteilung der Zusammenhänge zwischen arbeitsbedingten Stress- und Konfliktsituationen und deren Auswirkungen auf die individuelle Gesundheit. Er leitet Seminare zur Stressbewältigung (TrophoTraining®) und Raucherentwöhnung („Das Rauchfrei-Programm“) sowie zur Organisation von Maßnahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements.

Veranstaltungsort: Vor Ort

Dauer: Beratungssequenz mit bis zu 5 Einzelgesprächen, individueller Gesprächsvorbereitung, zeitliche definierter telefonischer bzw. E-Mail-Beratung.

Abrechnungsstunden: 20 Stunden

Termine: nach Absprache; Vorlaufzeit ca. 6 Wochen

Hinweis: Diese Veranstaltung ist vom IQ akkreditiert.

IQ-Angebots-Nr.: 0351507

IQ-Leistungspunkte: 10

Gesund durch den Arbeitsalltag – Ergonomie für Lehrerinnen und Lehrer

Hintergrund:

Ständiges Stehen im Unterricht, sich zu den Schülern hinunterbeugen, Stapel von Klassenheften nach Hause schleppen – die körperlichen Belastungen von Lehrkräften sind vielfältig. Oft kommt ein ergonomisch ungünstig eingerichteter Arbeitsplatz zu Hause hinzu, an dem dann stundenlang Klassenarbeiten korrigiert und Unterrichtsmaterialien erstellt werden. Kein Wunder, dass viele Lehrkräfte über Rückenbeschwerden und Verspannungen klagen.

Zielgruppe:

Alle interessierten Lehrerinnen und Lehrer, Führungskräfte, Arbeitsschutzbeauftragte.

Ziel:

- Sensibilisieren für ergonomisches Verhalten im Alltag
- Erkennen von unergonomischen Haltungen und Verhaltensmustern
- Muskuläre Dysbalancen vermeiden

Inhalte:

- Typische Belastungen bei Lehrkräften
- Richtiges Heben und Tragen, Tipps zur Verwendung technischer Hilfsmittel
- Ausgleichsübungen zur Prävention von Verspannungen und Beschwerden
- Ergonomie am Arbeitsplatz zu Hause (Bildschirmarbeitsplatz)

Im Anschluss besteht die Gelegenheit zur Diskussion.

Veranstaltungsort: vor Ort

Dauer des Vortrags: 1,5 Stunden

Abrechnungszeit: 4 Stunden

Termine: nach Absprache; Vorlaufzeit ca. 6 Wochen

Hinweis: Diese Veranstaltung ist durch das IQ akkreditiert.

IQ-Angebots-Nr.: 0323099

IQ-Leistungspunkte: 5

Aufgaben, Ziele und Maßnahmen der Arbeitsmedizin im Projekt „Schule & Gesundheit“

Hintergrund:

Welche arbeitsmedizinischen Vorschriften gibt es für den Bereich Schule? Welche Aufgaben und Pflichten hat die Schulleitung hinsichtlich Arbeits- und Gesundheitsschutz? Welche Aufgaben nimmt eine Betriebsärztin/ein Betriebsarzt in der Schule wahr? Auf welche Weise kann mich die Arbeitsmedizin im Zertifizierungsprozess zur „Gesundheitsfördernden Schule“ unterstützen?

Die medical airport service GmbH, zuständig für die arbeitsmedizinische Betreuung sämtlicher Lehrkräfte des Landes Hessen, hat einen Workshop speziell für Mitglieder von Schulleitungen entwickelt, um diese und weitere Fragen zu beantworten.

In diesem Workshop werden zum einen gesetzliche Regelungen zum Arbeitsschutz erläutert und die konkrete Umsetzung in der Praxis besprochen. Zum anderen werden die Leistungen der medical airport service GmbH vorgestellt, mit besonderem Blick auf die Einbindung dieser Unterstützungsangebote in den Prozess zur „Gesundheitsfördernden Schule“. Eine Musterbegehung der Schule rundet die Veranstaltung ab.

Ziel:

- Funktionsträger/innen des Arbeits- und Gesundheitsschutzes an Schulen kennen die verschiedenen Handlungsfelder der Arbeitsmedizin im Bereich Schule.
- Die konkreten Angebote der medical airport service GmbH für Lehrer/innen sind bekannt.
- Die Zuständigkeiten und die Informations- und Kommunikationswege zur arbeitsmedizinischen Betreuung sind bekannt.

Spezielle Zielgruppe:

Schulleiter/innen, Generalist/inn/en S&G, Fachberater/innen S&G, Beratungslehrer/, Mitglieder der Personalvertretung

Inhalte:

- Vortrag: gesetzliche Grundlagen, Zuständigkeiten und Verantwortlichkeiten
- Informationen zur Rolle der Arbeitsmedizin im Konzept von „Schule & Gesundheit“
- Vorstellung der Leistungen der medical airport service GmbH zum Gesundheitsmanagement an hessischen Schulen:
 - Arbeitsmedizinische Leistungen
 - Vertiefende Angebote zu den Themen „Ergonomie und Akustik“ sowie „Psychische Belastungen“
 - Teilnahme an Gesundheitsaktionstagen
 - Fortbildungsangebote
- Musterbegehung des Arbeitsplatzes Schule

Veranstaltungsort: in Räumlichkeiten des anfragenden Schulamts

Dauer des Workshops: 4 Stunden

Abrechnungszeit: 10 Stunden

Termine: nach Absprache mit dem jeweils zuständigen Schulamt; Vorlaufzeit ca. 6 Wochen

Hinweis: Diese Veranstaltung ist vom IQ akkreditiert.

IQ-Angebots-Nr.: 0323111

IQ-Leistungspunkte: 5

Ergonomie und Akustik - Hörumwelt Schule

Hintergrund:

Die raumakustischen Verhältnisse von Schulgebäuden sind oft ungünstig. Das Unterrichten in Räumen mit langen Nachhallzeiten kann eine erhebliche Belastung sein. Bei ungünstiger Raumakustik leidet die Sprachverständlichkeit, so dass die Verständigung zwischen Lehrer/inne/n und Schüler/inne/n erschwert wird. Auch die Lärmbelastung steigt, zum Teil auch deshalb, weil alle Beteiligten als Reaktion auf die schlechte Verständlichkeit lauter sprechen. Die negativen Wirkungen der unzureichenden Raumakustik werden selbst von den Betroffenen häufig unterschätzt.

Angebot:

Die Betriebsärztin/der Betriebsarzt referiert über die Wirkung von Lärm und ungünstigen raumakustischen Bedingungen und die möglichen Konsequenzen für die Unterrichtsqualität und die Gesundheit von Lehrerinnen und Lehrern. Durch die Betriebsärztin/den Betriebsarzt werden sowohl die Arbeitsumgebung als auch die individuellen Voraussetzungen unter besonderer Berücksichtigung der Sprachverständlichkeit für ein gesundes Arbeiten beurteilt. Zum Einsatz kommen gegebenenfalls orientierende Lärmmessungen und Bestimmung der Nachhallzeiten zur Ermittlung der Lärmbelastung. Für ein umfassendes Bild werden diese Analysen durch eine arbeitsmedizinische Begehung unter besonderer Beachtung der raumakustischen Bedingungen ergänzt.

In der Version 2 werden für die Lehrkräfte Hörtests zur Erfassung von verdeckten Hörstörungen mit einer individuellen Beratung angeboten.

Die Ergebnisse der Analysen werden im Anschluss mit allen Beteiligten besprochen und mögliche Verbesserungsmaßnahmen empfohlen.

Zielgruppe: Schulen, die raumakustische Mängel an ihrer Schule vermuten.

Angebot:

Version 1 (ohne Audiometrie/Hörtests)

- Vortrag „Hörumwelt Schule“, Information über die Bedeutung der Nachhallzeiten und der Akustik in Unterrichtsräumen, Dauer: ca. 45 min.
- Begehung der Schule, ggf. mit orientierender Lärmmessung
- Ergebnisbesprechung mit den Beteiligten und Empfehlungen für Maßnahmen
- Kurzes Ergebnisprotokoll

Veranstaltungsort: Vor Ort

Dauer: 4 Stunden

Abrechnungsstunden: 10 Stunden

Hinweis: Diese Veranstaltung ist vom IQ akkreditiert.

IQ-Angebots-Nr.: 0351510

IQ-Leistungspunkte: 5

Version 2 (mit Audiometrie/Hörtests)

- Vortrag „Hörumwelt Schule“, Information über die Wirkung der Nachhallzeit und Akustik in Unterrichtsräumen, Dauer: ca. 45 min.
- Begehung der Schule, ggf. mit orientierender Lärmmessung

- Individuelle Hörtests (bis zu 20)
- Ergebnisbesprechung mit den Beteiligten und Empfehlungen für Maßnahmen
- Ergebnisprotokoll und schriftliche Empfehlungen für Maßnahmen

Veranstaltungsort: Vor Ort

Durchführungszeit: 8 Stunden

Abrechnungszeit: 16 Stunden

Termine: nach Absprache; Vorlaufzeit ca. 6 Wochen

Hinweis: Diese Veranstaltung ist vom IQ akkreditiert.

IQ-Angebots-Nr.: 0351512

IQ-Leistungspunkte: 10

III. Gesundheitsförderung – Psychosoziale Gesundheit

a.) Schwerpunkt Selbstkompetenz

Fühlen Sie sich in Ihrem Beruf oder Privatleben gestresst? Denken Sie manchmal, dass Ihnen Ihre Zeit wegreinnt? Erlernen Sie einen gesunden Umgang mit den alltäglichen Anforderungen und erweitern Sie Ihre ganz individuellen Ressourcen. Hier finden Sie Workshops und Seminare zur Stärkung Ihrer Selbstkompetenz.

Mit Freude und Energie ein gesundes Leben führen

- Burnoutprophylaxe -

Hintergrund:

Burnout bezeichnet den Zustand der emotionalen Erschöpfung durch ständige Überanstrengung und Überforderung der eigenen Kräfte. Schon lange ist erwiesen, dass dieses Phänomen nicht nur in helfenden Berufen eintreten kann. Die Beeinträchtigung und die einhergehenden Symptome können so schwerwiegend sein, dass sie zu einer Frühpensionierung der betroffenen Lehrerin/des betroffenen Lehrers führen kann. Burnout entwickelt sich langsam und schleichend, oft über viele Jahre hinweg. Umso wichtiger ist es, die Burnout begünstigenden Faktoren frühzeitig zu erkennen und gezielt dagegen vorzugehen. Ansatzpunkte hierzu können auf institutioneller, arbeitsbezogener, sozialer und persönlicher Ebene sein.

Zielgruppe: Alle interessierten Lehrerinnen und Lehrer.

Ziel:

Die Teilnehmer kennen die Ursachen von Burnout auf institutioneller und persönlicher Ebene. Weiterhin kennen sie sowohl die Folgen von Burnout als auch Möglichkeiten der Burnoutpräventionen. Sie werden sensibilisiert für ihre individuelle Belastungssituation und lernen die Risikofaktoren für die Entwicklung einer Burnout-Problematik kennen. Ebenfalls wissen die Teilnehmer von möglichen Hilfsangeboten und Beratungsstellen.

Mögliche Inhalte:

- Was ist das Burnout-Phänomen und wer ist gefährdet? Der Burnout-Zyklus
- Wie erkenne ich Warnsymptome? Persönliche Risikofaktoren
- Konkrete Möglichkeiten der Burnout-Prävention auf unterschiedlichen Ebenen

Methoden:

In kurzen Sequenzen vermitteln wir die wichtigsten theoretischen Grundlagen. Die Teilnehmenden arbeiten sowohl für sich alleine (Selbsttest, Eigenreflexion) als auch in Gruppen. Im gemeinsamen Plenum werden Ergebnisse vorgestellt und im Abschluss gemeinsam besprochen (alles in Rücksprache mit den Teilnehmern und der Gruppe).

Veranstaltungsort: Vor Ort

Dauer: 4 Stunden

Teilnehmerzahl: Wir empfehlen eine maximale Teilnehmerzahl von 15

Abrechnungsstunden: 10 Stunden

Termine: nach Absprache; Vorlaufzeit ca. 6 Wochen

Hinweis: Der Workshop kann auch als Vortrag gebucht werden.

Dauer des Vortrags: 1,5 Stunden

Abrechnungszeit: 4 Stunden

Hinweis: Beide Veranstaltungen sind durch das IQ akkreditiert.

IQ-Angebots-Nr.: 0353799 (Workshop), 0322458 (Vortrag)

IQ-Leistungspunkte: 5

Stimmt die Stimme?

- Stimmbildung, Sprechtraining und Sprachbewusstsein -

Hintergrund:

Wenn wir die Stimme des Körpers immer wieder überhören oder missachten, wird sie deutlicher. Der Körper beginnt, sich durch Symptome Gehör zu verschaffen, die das Wohlbefinden oder auch die Gesundheit beeinträchtigen können. Stimmprobleme gehen einher mit einer Veränderung des hochkomplexen Bewegungsablaufs der Stimmorgane. Das Muskel-Schleimhaut-System ist aus dem Gleichgewicht geraten, manchmal nur kurzfristig, etwa nach einer besonderen Stimmbelastung, manchmal wird das veränderte Bewegungsmuster aber auch zur Gewohnheit. Das Sprechen wird anstrengend, die Stimme klingt heiser, die Schleimhäute werden anfälliger für Infekte. Gerade für die Berufsgruppe der Lehrerinnen und Lehrer, die ihrer Stimme täglich Höchstleistung abverlangen und auf das fast pausenlose Funktionieren ihrer Stimme angewiesen sind, ist die bewusste Beschäftigung mit der eigenen Stimme sehr wichtig.

Ein gezieltes Programm aus verschiedenen, leicht erlernbaren Stimmbildungstechniken soll für eine nachhaltige Verbesserung des Stimmklangs sorgen. Im Körper lösen Atem- und Stimmübungen kleine, aber spürbare angenehme Veränderungen aus: verbesserte Durchblutung, Wärme, Lockerheit, Beweglichkeit.

Zielgruppe:

Alle interessierten Lehrerinnen und Lehrer, die ihre Stimme im täglichen Berufsleben stark beanspruchen und lernen möchten, wie sie ihr wichtigstes Arbeitswerkzeug schonender, effektiver und wirkungsvoller einsetzen können.

Ziel:

Ziel des Seminars ist es, die eigene Stimme zu finden, zu pflegen und ihr Gewicht zu geben: der eigene Körper wird zum Klangkörper. Die Teilnehmer erfahren und erweitern ihre stimmliche Ausdrucksfähigkeit und bekommen mehr Mut und Selbstvertrauen zur eigenen Stimme. Die Vermittlung von täglich praktizierbaren Stimmbildungstechniken dient der Vorbeugung von Stimmproblemen und der langfristigen aktiven Förderung der Gesundheit der Stimme.

Inhalte:

- Basiswissen zur Stimm- und Lautbildung
- Selbstwahrnehmungsübungen: Atmung und Lautbildung, Artikulation
- Zusammenhänge und Wechselbeziehungen zwischen Stimmung, Körperspannung, Atmung, Stimme und Lautbildung
- Vorbeugen von und Umgang mit Stimmproblemen
- wirksame Übungen zur Entlastung der Stimme im Alltag
- praktische Übungen für einen resonanzreichen, flexibel belastbaren Stimmklang

Veranstaltungsort: Vor Ort

Dauer: 4 Stunden

Abrechnungsstunden: 10 Stunden

Termine: nach Absprache; Vorlaufzeit ca. 6 Wochen

Hinweis: Diese Veranstaltung ist vom IQ akkreditiert.

IQ-Angebots-Nr.: 0350316

IQ-Leistungspunkte: 5

Stimme und Körpersprache

- Der wirksame Einsatz -

Hintergrund:

Stimmliche und körperliche Präsenz sind im Beruf des Lehrers unabdingbar. *Doch wie kann man präsenten Sprechen und Auftreten genauer beschreiben? Was versteht man unter einem „präsentem“ Sprecher?*

Stellen Sie sich vor, Sie fühlen sich wach und aufnahmefähig. Sie bemerken, was in Ihrer Umwelt vor sich geht. Ihre Sinne sind angeregt. Sie haben das Gefühl, einen großen Raum zu überblicken. Sie können auf Veränderungen adäquat und rasch reagieren. Ihre Stimme ist einsatzbereit, tragfähig und resonanzreich.

Wie wirken Sie auf Ihr Gegenüber?

Sie werden bemerkt. Sie haben körperliche Ausstrahlung. Es wirkt so, als nehmen Sie viel Raum ein. Man merkt, dass Sie den Überblick behalten und jederzeit ansprechbar sind. Ihre Stimme wird wahrgenommen, egal ob Sie laut oder leise sprechen. Man hört Ihnen gespannt zu.

Zielgruppe:

Alle interessierten Lehrerinnen und Lehrer, die ihre Stimme und ihre Körpersprache im täglichen Berufsleben noch wirksamer einsetzen möchten, um Zuhörer in ihren Bann zu ziehen.

Ziel:

Ziel des Seminars ist es, die eigene stimmliche und körperliche Präsenz wahrzunehmen und besser kennen zu lernen, um sie im Alltag gezielt und wirksam einsetzen zu können. Auf lange Sicht dienen die Übungen der Gesundheitserhaltung, indem die Teilnehmer trainieren, stimmlich und körperlich unabhängig von Emotionen zu bleiben. Auch in heiklen Situationen soll so zukünftig durch einen professionellen Auftritt Ruhe bewahrt und Stress vermieden werden.

Inhalte:

- Selbstwahrnehmungsübungen: Wahrnehmung und Analyse von Klängen und Stimmen
- Zusammenhänge und Wechselbeziehung von verbaler und nonverbaler Kommunikation
- Übungen zur stimmlichen Resonanz und körperlichen Präsenz
- Stärkung der Durchsetzungsfähigkeit durch kontrollierten Einsatz der Stimme
- Übungen zur Erweiterung des persönlichen Körperumraumes
- Übungen zum Blickverhalten
- Wirksame Übungen bei Lampenfieber, professionelles Sprechen: Sprechen, unabhängig von Emotionen

Voraussetzung:

idealer Weise Teilnahme am Workshop „Stimmt die Stimme“, jedoch keine Grundvoraussetzung

Veranstaltungsort: Vor Ort

Dauer: 4 Stunden

Abrechnungsstunden: 10 Stunden

Termine: nach Absprache; Vorlaufzeit ca. 6 Wochen

Hinweis: Diese Veranstaltung ist vom IQ akkreditiert.

IQ-Angebots-Nr.: 0351514

IQ-Leistungspunkte: 5

Gesunder Umgang mit Sucht- und Genussmitteln

Hintergrund:

Die Tasse Kaffee am Morgen, die Zigarette nach dem Essen, das Glas Rotwein am Abend und die Schlaftablette zur Nacht: Sucht- und Genussmittel sind bei vielen Menschen fester Bestandteil des alltäglichen Lebens und werden zum Teil gar nicht mehr als Suchtmittel wahrgenommen. Jedoch grundsätzlich gilt: Wer Suchtmittel konsumiert, kann abhängig werden. Der Gebrauch von Suchtmitteln ist eine Möglichkeit, vermeintlich schnelle Entspannung zu erleben und der Alltag rückt in weite Ferne. Wer bereits gelernt hat, Stimmungen und Gefühle mit einem Suchtmittel zu steuern, gerät leicht in Versuchung, dies immer häufiger zu tun.

Abhängigkeiten können sich jedoch auch durch zwanghaftes Wiederholen der gleichen Verhaltensweise zeigen, obwohl damit wissentlich die Gesundheit in Gefahr gebracht wird. In der heutigen Gesellschaft gibt es nichts, was nicht missbraucht werden kann.

Ziel:

Die Teilnehmer werden sensibilisiert für die Themen Abhängigkeit und Drogen und verfügen über Grundkenntnisse über Suchtmittelkonsum. Sie sind in der Lage, ihren eigenen Umgang mit den Sucht- und Genussmitteln zu reflektieren und ihren gewohnten Umgang damit zu hinterfragen. Weiterhin kennen die Teilnehmer den Unterschied von substanzgebundener und substanzungebundener Sucht.

Mögliche Inhalte:

- Substanzgebundene Süchte wie: Alkohol, Tabak, Medikamente mit Missbrauchs- und Abhängigkeitspotenzial, illegale Drogen
- Substanzungebundene Süchte wie: Internetsucht, Kaufsucht, Arbeitssucht, Pathologisches Glücksspiel, Essstörungen
- Netz ambulanter Suchthilfeeinrichtungen sowie rechtliche Rahmenbedingungen

Methoden:

In kurzen Sequenzen vermitteln wir die wichtigsten theoretischen Grundlagen. Die Teilnehmenden arbeiten sowohl für sich alleine (Selbsttest, Eigenreflexion), als auch in Gruppen. Im gemeinsamen Plenum werden Ergebnisse vorgestellt und im Anschluss gemeinsam besprochen.

Veranstaltungsort: Vor Ort

Dauer: 4 Stunden

Teilnehmerzahl: Wir empfehlen eine maximale Teilnehmerzahl von 15

Abrechnungsstunden: 10 Stunden

Termine: nach Absprache; Vorlaufzeit ca. 6 Wochen

Hinweis: Der Workshop kann auch als Vortrag gebucht werden.

Dauer des Vortrags: 1,5 Stunden

Abrechnungszeit: 4 Stunden

Termine: nach Absprache; Vorlaufzeit ca. 6 Wochen

Hinweis: Beide Veranstaltungen sind durch das IQ akkreditiert.

IQ-Angebots-Nr.: 0351518 (Workshop), 0351523 (Vortrag)

IQ-Leistungspunkte: 5

Gesund bleiben – trotz Stress

Stressbewältigung ist gerade im Kontext des Berufsbildes „Lehrer“ ein elementares Thema. Bewusster, zielgerichteter, individuell angepasster Stressabbau ist die wirksamste Methode um den negativen Effekten von Überbelastungen entgegen zu wirken. Dabei können nicht nur auf individueller Ebene Veränderungen bewirkt werden, sondern auch auf struktureller Ebene. Die Möglichkeiten der einzelnen Lehrerinnen und Lehrer sowie eines gesamten Kollegiums werden dabei identifiziert und konstruktiv in ihrer Umsetzbarkeit diskutiert, so dass im Ergebnis konkrete Handlungsschritte zur Reduzierung der Stressoren umgesetzt werden können.

Wir arbeiten in diesem Themenkomplex mit anerkannt wirksamen und wissenschaftlich evaluierten Methoden, so dass das Entwickeln von nachhaltigen Ressourcen zum Stressabbau möglich wird. Unabdingbare Voraussetzung dafür ist das Übernehmen der Selbstverantwortung für die persönliche und organisationale Gesundheit. Wir unterstützen Sie dabei mit den folgenden Angeboten:

- I. Gesund bleiben durch bewusstes Genießen
- II. Kompetent mit den alltäglichen Belastungen umgehen
- III. Gemeinsam auf den Weg machen – Stressprävention am Arbeitsplatz
- IV. Engagiert sein ohne auszubrennen – Techniken der mentalen Stressbewältigung

Wir beraten Sie gerne bei der Auswahl und Kombination der für Ihre Schule geeigneten Angebote!

I. Gesund bleiben durch bewusstes Genießen – Genusstraining

Hintergrund:

Der hektische Alltag in der Schule lässt kaum Zeit für Muße, Erholung und Genuss. Gerade das bewusste Genießen kann eine reiche Quelle der Erholung und des Stressabbaus sein. Oftmals werden auch in der Freizeit Maßstäbe der Berufswelt gelebt - es geht beispielsweise um Leistung, Durchsetzungsvermögen oder Grenzerfahrungen statt um Entspannung, Regeneration oder Erholung. Dabei geht oft verloren, was wirklich gut tut, man weiß nicht mehr, wie man richtig genießt. Dieser Workshop zeigt die Bedeutung des Genusses für die Gesunderhaltung auf und individuell wird ein Gesundheitsprojekt mit Schwerpunkt Genuss entwickelt.

Zielgruppe:

Personen mit Lust auf Genuss.

Ziel:

Die regenerative Kraft des Genusses individuell zu entdecken bzw. wiederzubeleben.

Inhalte:

- Genusstraining
- Entwicklung eines persönlichen Genuss- und Gesundheitsprojektes

Voraussetzung:

- Interesse und Offenheit für das Thema

Veranstaltungsort: Vor Ort

Dauer: 4 Stunden

Teilnehmerzahl: Wir empfehlen eine maximale Teilnehmerzahl von 15

Abrechnungsstunden: 10 Stunden

Termine: nach Absprache; Vorlaufzeit ca. 6 Wochen

Hinweis: Der Workshop kann auch als Vortrag gebucht werden.

Dauer des Vortrags: 1,5 Stunden

Abrechnungszeit: 4 Stunden

Termine: nach Absprache; Vorlaufzeit ca. 6 Wochen

Hinweis: Beide Veranstaltungen sind durch das IQ akkreditiert.

IQ-Angebots-Nr.: 0353231 (Workshop), 0351525 (Vortrag)

IQ-Leistungspunkte: 5

II. Kompetent mit den alltäglichen Belastungen umgehen

- „Ich bin im Stress!“ Beherrschen Sie Ihren Stress bevor er Sie beherrscht!“ -

Hintergrund:

Die immer höheren Arbeitsbelastungen und der stärker werdende Leistungsdruck erfordern von Lehrerinnen und Lehrern einen kompetenten Umgang mit Stress und eine bewusste Handhabung der eigenen Kräfte. Wenn die Balance zwischen beruflichen Anforderungen und persönlichen Ressourcen gestört ist, wird der berufliche Alltag zur Qual, die Qualität der Arbeit leidet und in der Freizeit findet keine wirkliche Erholung mehr statt. Langfristig können Erschöpfungszustände und stressbedingte Krankheiten die Folge sein.

Zielgruppe:

Alle interessierten Lehrerinnen und Lehrer.

Ziel:

Ziel des Workshops ist es, den Teilnehmern Möglichkeiten aufzuzeigen, welche Ansatzpunkte und Möglichkeiten der Stressbewältigung es gibt, was davon am besten für sie persönlich passt und was sie selbst dafür tun können, das sie ihren Beruf noch lange mit Freude ausüben können.

Mögliche Inhalte (Basiskurs):

- Was ist Stress?
- Physische und Psychische Reaktionen bei Stress
- Stressquellen und Stressfallen erkennen
- Stressverschärfende Einstellungen erkennen und verändern - Techniken der mentalen Stressbewältigung
- Erholung und Entspannung

Mögliche Inhalte (Aufbaukurs):

- Reflexion und Bearbeitung aus dem Basiskurs (hier können die gestellten Praxisaufgaben oder so genannte „Hausaufgaben“ besprochen werden)
- Bestandsaufnahme und Erfahrungsaustausch
- Intensivierung bzw. Nachbesprechung gewünschter Themen

Themenvorschläge zur Intensivierung könnten sein:

- Bin ich Burnout-gefährdet?
- Welche Art der Erholung passt zu mir?
- Optimierung von Zeitplanung und Arbeitsorganisation
- Zieldefinition und Prioritätensetzung
- Zusammenhang von Stress und Kommunikation

Methoden:

In kurzen Sequenzen vermitteln wir die wichtigsten theoretischen Grundlagen. Die Teilnehmenden arbeiten sowohl für sich alleine (Selbsttest, Eigenreflexion) als auch in Gruppen. Im gemeinsamen Plenum werden Ergebnisse vorgestellt und im Anschluss gemeinsam besprochen (alles in Rücksprache mit den Teilnehmern und der Gruppe).

Veranstaltungsort: Vor Ort

Dauer: wahlweise 4 Stunden oder 8 Stunden abhängig von Gruppengröße und Wunsch nach Intensivierung der Inhalte

Teilnehmerzahl: Wir empfehlen eine maximale Teilnehmerzahl von 15

Abrechnungsstunden: entsprechend der Dauer 10 oder 16 Stunden

Termine: nach Absprache; Vorlaufzeit ca. 6 Wochen

Hinweis: Diese Veranstaltung ist vom IQ akkreditiert.

1/2-Tages-Workshop: ***IQ-Angebots-Nr.: 0352460***

IQ-Leistungspunkte: 5

1-Tages-Workshop: ***IQ-Angebots-Nr.: 0323879***

IQ-Leistungspunkte: 10

III. Gemeinsam auf den Weg machen - Stressprävention am Arbeitsplatz -

Hintergrund:

Sind Sie an der Verbesserung Ihres Arbeitsplatzes „Schule“ interessiert und offen für kreative Zugangsweisen? Wollen Sie gemeinsam etwas bewegen und Energie für die Bewältigung von Veränderungsprozessen freisetzen? Dann könnte ein moderierter Workshop zum Thema „Stressprävention am Arbeitsplatz“ das Richtige für Sie sein. Der Tag bietet Ihnen die Möglichkeit, sich im geschützten Rahmen eines Tagesworkshops mit Stressquellen und Möglichkeiten der Stressprävention zu beschäftigen, zugeschnitten auf den Bedarf und die Rahmenbedingungen Ihres Arbeitsplatzes. Indem Sie sich gemeinsam auf den Weg machen, werden die verschiedenen Sichtweisen aufgegriffen, die Potenziale aller Beteiligten werden aktiviert und der kollegiale Zusammenhalt wird gefördert.

Wir begleiten Sie mit professioneller Moderation durch den Tag und unterstützen Sie so auf Ihrem Weg zu einem gesundheitsförderlicheren Arbeits- und Lebensort.

Zielgruppe:

Alle interessierten Lehrerinnen und Lehrer.

Ziel:

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer verständigen sich auf aktuell relevante Themen der Stressprävention und Gesundheitsförderung, und alle Beteiligten schaffen gemeinsam die Grundlage für eine weitere Bearbeitung dieser Themen.

Inhalt:

- Stressquellen im Arbeitsalltag
- Gemeinsame Identifizierung von Kernfragen und primären Handlungsfeldern
- Erarbeitung von Zielen
- Ableitung konkreter Maßnahmen
- Verständigung über Verantwortlichkeiten und weitere Schritte
- Abschluss und Ausblick

Methodische Gestaltung:

- Informationen zum Hintergrund und zum Ablauf
- Moderation
- Kleingruppenarbeit

Veranstaltungsort: Vor Ort

Dauer: wahlweise 4 Stunden oder 8 Stunden abhängig von Gruppengröße und Wunsch nach Intensivierung der Inhalte

Teilnehmerzahl: Wir empfehlen eine maximale Teilnehmerzahl von 15

Abrechnungsstunden: entsprechend der Dauer 10 oder 16 Stunden

Termine: nach Absprache; Vorlaufzeit ca. 6 Wochen

Hinweis: Diese Veranstaltung ist vom IQ akkreditiert.

1/2-Tages-Workshop: ***IQ-Angebots-Nr.: 0351528***

IQ-Leistungspunkte: 5

1-Tages-Workshop: ***IQ-Angebots-Nr.: 0351529***

IQ-Leistungspunkte: 10

VI. Engagiert sein ohne Auszubrennen

- Techniken der mentalen Stressbewältigung -

Hintergrund:

Im Beruf des Lehrers ist immer wieder die Kompetenz gefordert, die Balance zu finden zwischen Engagement für die Arbeit und notwendiger Distanzierung gegenüber eigenen und fremden Ansprüchen. Wenn diese Balance gestört ist, wird der Arbeitsalltag zur Qual, die Qualität der Arbeit leidet und in der Freizeit findet keine wirkliche Erholung mehr statt. Langfristig droht Burnout, ein Zustand der emotionalen Erschöpfung durch ständige Überanstrengung und Überforderung der eigenen Kräfte.

Die Methode der mentalen Stressbewältigung bietet Hilfestellung bei der Erhaltung einer gesunden Balance, mit der Sie Ihren Beruf auf Dauer gesund und mit Freude ausüben können.

Zielgruppe:

Alle interessierten Lehrerinnen und Lehrer.

Ziel:

Der Workshop will bewährte Möglichkeiten der mentalen Stressbewältigung aufzeigen. Mental bedeutet, dass der Fokus des Workshops auf der Ebene der Gedanken und Einstellungen liegt. Zum einen werden Mechanismen der Stressentstehung durch bestimmte mentale Prozesse betrachtet. Zum anderen werden verschiedene Strategien vorgestellt und besprochen, auf der mentalen Ebene Stress zu reduzieren und zu bewältigen.

Inhalte:

- Zusammenhang zwischen Denkmustern und Wohlbefinden
- Identifizierung stressrelevanter Gedanken und Einstellungen
- persönliche stressmindernde Gedanken entwickeln
- Stressreduktion durch Bewusstmachen von Ressourcen

Veranstaltungsort: Vor Ort

Dauer: 4 Stunden

Teilnehmerzahl: Wir empfehlen eine maximale Teilnehmerzahl von 15

Abrechnungsstunden: 10 Stunden

Termine: nach Absprache; Vorlaufzeit ca. 6 Wochen

Hinweis: Diese Veranstaltung ist vom IQ akkreditiert.

IQ-Angebots-Nr.: 0351531

IQ-Leistungspunkte: 5

Mein Tag hat doch auch nur 24 Stunden!

- Gesunder Umgang mit der Zeit -

Hintergrund:

Das Zeitproblem ist im Arbeitsalltag vieler Lehrerinnen und Lehrer allgegenwärtig. Viele haben das Gefühl, nicht selbstständig über ihre Zeit verfügen zu können, sondern bloß noch auf die Fülle von Anforderungen und Aufgaben zu reagieren. Sie „werden gearbeitet“. Wenn Arbeit an den Abenden und am Wochenende zum Regelfall wird und kaum noch Zeit für Erholung, private Interessen oder die eigene Familie bleibt, dann ist es höchste Zeit, sich dem Problem zu stellen und sich zu fragen: Was kann ich tun, um wieder die Kontrolle über meine Zeit zu erlangen?

Zielgruppe:

Alle interessierten Lehrerinnen und Lehrer.

Ziel:

Der Workshop möchte den Teilnehmern neue Anregungen geben, wie sie durch eine bessere Zeitplanung und Arbeitsorganisation wieder mehr Zeit für das gewinnen, was ihnen wirklich wichtig ist. Dazu wird der Blick zum einen auf typische Störfaktoren gerichtet, die zu Zeitmangel führen, zum anderen identifizieren die Teilnehmer persönliche Zeitdiebe und zeitfressende Einstellungen. Ansatzpunkte und Optimierungsmöglichkeiten werden vorgestellt und besprochen.

Inhalte:

- Ziele definieren und Prioritäten setzen
- Planungshilfen kennen und nutzen
- Den eigenen Rhythmus finden
- Persönliche Einstellungen, die zu Zeitmangel führen erkennen und verändern

Veranstaltungsort: Vor Ort

Dauer: wahlweise 4 Stunden oder 8 Stunden abhängig von Gruppengröße und Wunsch nach Intensivierung der Inhalte

Teilnehmerzahl: Wir empfehlen eine maximale Teilnehmerzahl von 15

Abrechnungsstunden: entsprechend der Dauer 10 oder 16 Stunden

Termine: nach Absprache; Vorlaufzeit ca. 6 Wochen

Hinweis: Diese Veranstaltung ist vom IQ akkreditiert.

½-Tages-Workshop: ***IQ-Angebots-Nr.: 0353800***

IQ-Leistungspunkte: 5

1-Tages-Workshop: ***IQ-Angebots-Nr.: 0353801***

IQ-Leistungspunkte:10

Gesunder Umgang mit der Lebens- und Arbeitszeit – Work-Life Balance

Hintergrund:

Ständiger Zeitdruck und das Gefühl, unter chronischem Zeitmangel zu leiden, gehören für viele Lehrerinnen und Lehrer zum Arbeits- bzw. Lebensalltag. Sämtliche Zeit wird für die Erledigung der Tagesaufgaben verwendet - und dennoch ist der Schreibtisch nie leer. Für die Verfolgung längerfristiger Ziele bleibt kaum noch Zeit. Innere Unruhe ist die Folge und führt zu Störungen des vegetativen Nervensystems. Klassische Zeitmanagementmethoden sind aber nicht auf jeden Menschentypen anwendbar, deshalb berücksichtigt ein modernes Zeitmanagement auch individuelle Eigenschaften und die Einhaltung der Lebensbalance in den einzelnen Lebensbereichen.

Eine sinnvolle Zeitplanung, aber auch das ständige Überprüfen von gesetzten Prioritäten und das konsequente Eliminieren von „Zeitdieben“ helfen dabei, wieder Souveränität über das wertvolle Gut Zeit zu erlangen. Dieses Seminar versteht sich dabei als Erweiterung des Themas Zeitmanagement. Diese umfassendere Betrachtung berücksichtigt Ziele und Werte sowie den individuellen Sinn im Leben, so dass ganzheitliche (Neu-)Ausrichtung hin zu mehr Wohlbefinden und Ausgeglichenheit im Leben möglich wird.

Zielgruppe:

Alle interessierten Lehrerinnen und Lehrer.

Ziel:

Die Teilnehmer erlernen konkrete Strategien und reflektieren eigene Verhaltensweisen für eine bessere Lebensplanung und das Erkennen von Prioritäten. Sie definieren ihre kurz- und langfristigen Ziele und ermitteln damit ihre Prioritäten. Die Besinnung auf alle Elemente für ein ausgeglichenes Leben wird reflektiert und konkrete Umsetzungsschritte im Alltag werden erarbeitet.

Inhalte:

- Visionen entwickeln - Ziele definieren
- Prioritäten setzen
- Sich selbst im Kontext von Beruf und Privatem reflektieren
- Individuelle Ausrichtung des Handelns im Alltag: Richtig planen & Arbeit effektiv organisieren, so dass Ziele und Visionen erreichbar werden

„Der Schlüssel liegt nicht darin, Prioritäten für das zu setzen, was auf Ihrem Terminplan steht, sondern darin, Termine für ihre Prioritäten festzusetzen.“

Stephen R.Covey

Veranstaltungsort: Vor Ort

Dauer: wahlweise 4 Stunden oder 8 Stunden abhängig von Gruppengröße und Wunsch nach Intensivierung der Inhalte

Teilnehmerzahl: Wir empfehlen eine maximale Teilnehmerzahl von 15

Abrechnungsstunden: entsprechend der Dauer 10 oder 16 Stunden

Termine: nach Absprache; Vorlaufzeit ca. 6 Wochen

Hinweis: Diese Veranstaltung ist vom IQ akkreditiert.

1/2-Tages-Workshop: ***IQ-Angebots-Nr.: 0351532***

IQ-Leistungspunkte: 5

1-Tages-Workshop: ***IQ-Angebots-Nr.: 0351534***

IQ-Leistungspunkte:10

Gesundheitsfördernde Kommunikation im beruflichen Alltag

- Fragen und argumentieren im Gespräch -

Hintergrund:

„So war das doch gar nicht gemeint“, eine typische Reaktion auf Gesprächssituationen, die durch stressfreien Umgang mit Kommunikationstechniken vermieden werden kann. Fachmann auf einem Gebiet zu sein und von seiner Sache überzeugt zu sein, ist die eine Seite, die für Gesprächspartner oder Zuhörer nachvollziehbar darzustellen, die andere Seite der Medaille. Dass die überzeugende und respektvolle Darstellung des Inhalts zum effizienten Kommunizieren gehört, verdeutlicht dieses Seminar. Gerade im Kontext Schule stehen oftmals schwierige und belastende Gespräche an, die auf beiden Seiten Stress erzeugen können. Durch das Erlernen und Einüben effektiver Gesprächsführungstechniken wird Stress reduziert und die Wahrscheinlichkeit eines positiven Gesprächsverlaufes und –ergebnisses erhöht.

Zielgruppe:

Alle interessierten Lehrerinnen und Lehrer.

Ziel:

Die Teilnehmenden lernen die Grundlagen von Frage- und Argumentationstechnik kennen und reflektieren ihr bisheriges Kommunikationsverhalten. Durch praktische Übungen bekommen sie Rückmeldung, mit deren Hilfe sie - wenn notwendig - neue Wege entwickeln, um ihr Gesprächsverhalten effektiver zu gestalten und somit psychische Belastungsfaktoren reduzieren.

Inhalte:

- Fragetechniken, Aktives Zuhören
- Argumentation, Einwandbehandlung
- Gesprächsführung, Psychologische Aspekte der Kommunikation

Basiskurs:

Wir vermitteln die wichtigsten theoretischen Grundlagen. Die Teilnehmenden bekommen Rückmeldung über ihr Gesprächsverhalten in den Übungen.

Aufbaukurs:

Gesprächsverhalten lässt sich nicht von heute auf morgen verändern, deshalb macht es Sinn dem Basiskurs einen Aufbaukurs mit intensiven Übungseinheiten folgen zu lassen. Hier ist Gelegenheit besonders schwierige Gesprächssituationen zu reflektieren und in Fallarbeit neue Lösungen zu entwickeln.

Veranstaltungsort: Vor Ort

Dauer: wahlweise 4 Stunden oder 8 Stunden abhängig von Gruppengröße und Wunsch nach Intensivierung der Inhalte

Teilnehmerzahl: Wir empfehlen eine maximale Teilnehmerzahl von 15

Abrechnungsstunden: entsprechend der Dauer 10 oder 16 Stunden

Termine: nach Absprache; Vorlaufzeit ca. 6 Wochen

Hinweis: Diese Veranstaltung ist vom IQ akkreditiert.

½-Tages-Workshop:

IQ-Angebots-Nr.: 0351535

IQ-Leistungspunkte: 5

1-Tages-Workshop:

IQ-Angebots-Nr.: 0351536

IQ-Leistungspunkte:10

Ausweichen, verschärfen oder resignieren?

- Hilfe in der Bewältigung der Alltagskonflikte – bleiben Sie gelassen! -

Hintergrund:

Der Berufsalltag in der Schule ist häufig durch Konflikte geprägt. Oft gerät man zwischen die Fronten oder ist selbst Konflikträger. Problematisch bei der Konfliktbewältigung sind oftmals die eigenen Emotionen – überschäumende Wut oder Angst, die zurückschrecken lässt. Emotionen sorgen für unangepasstes Verhalten, so dass die Störungen nicht adäquat bearbeitet werden können bzw. sich noch verschlimmern.

Basiskurs:

Das Seminar hilft dabei Ihre eigenen Emotionen zu managen, so dass Sie in kritischen Situationen handlungsfähig bleiben. Ein weiteres Ziel dieses Seminars ist es, Ihnen Kenntnisse über Kommunikationsprozesse in Konfliktsituationen zu vermitteln und Gelegenheit zum Einüben von effektivem Kommunikationsverhalten zu geben.

Ergänzt wird der Inhalt durch das Kennenlernen von passenden Konfliktstrategien und Wissen über das Fördern und Fordern kooperativen Verhaltens.

Aufbaukurs:

Durch den Basiskurs sind Ihnen die Grundlagen und Möglichkeiten von hilfreichem Emotionsmanagement, effektivem Kommunikationsverhalten und passenden Konfliktstrategien bekannt. Der Aufbaukurs bietet Ihnen Gelegenheit das Gelernte in Rollenspielen und mit Ihren Fallbeispielen zu erproben und zu trainieren. Gerade in Konfliktsituationen kommt es oft auf überlegtes Handeln an, worin Sie dieser Kurs unterstützen möchte.

Zielgruppe:

Alle interessierten Lehrerinnen und Lehrer.

Ziel:

- Verbesserung des Umgangs mit den eigenen Emotionen in Konfliktsituationen - wie es gelingt einen kühlen Kopf zu bewahren
- Kennen und Anwendung von Konfliktlösungsstrategien
- Verbesserung des theoretischen Wissens über Kommunikationsprozesse in Konfliktsituationen wie auch das praktische Erfahren und Einüben von effektivem Kommunikationsverhalten
- Fördern und Fordern von kooperativem Verhalten

Veranstaltungsort: Vor Ort

Dauer: wahlweise 4 Stunden oder 8 Stunden abhängig von Gruppengröße und Wunsch nach Intensivierung der Inhalte

Teilnehmerzahl: Wir empfehlen eine maximale Teilnehmerzahl von 15

Abrechnungsstunden: entsprechend der Dauer 10 oder 16 Stunden

Termine: nach Absprache; Vorlaufzeit ca. 6 Wochen

Hinweis: Diese Veranstaltung ist vom IQ akkreditiert.

1/2-Tages-Workshop:

IQ-Angebots-Nr.: 0351538

IQ-Leistungspunkte: 5

1-Tages-Workshop:

IQ-Angebots-Nr.: 0351539

IQ-Leistungspunkte:10

Ausweichen, verschärfen oder resignieren?

- Hilfe in der Prävention von Alltagskonflikten innerhalb der Schulklasse – managen Sie die Klassenprozesse! -

Hintergrund:

Konflikte im Klassenzimmer gehören zum Berufsalltag jeden Lehrers. Doch wie begegnet man Störungen und Disziplinschwierigkeiten effektiv? Das Führen einer Klasse gehört zu den schwierigsten Aufgaben für einen Lehrer – und wird doch selten in der Ausbildung gelehrt. Aus der pädagogischen Forschung gibt es Hilfen, die zeigen, dass Disziplin nicht unweigerlich Disziplinierung erfordert und dass Prävention von Störungen möglich ist.

Zielgruppe:

Alle interessierten Lehrerinnen und Lehrer.

Ziel:

- Kennenlernen der Strategien für die Klassenführung - Störungsprävention
- Interventionen bei Klassenkonflikten: Lehrerzentrierte und kooperative Strategien

Veranstaltungsort: Vor Ort

Dauer: wahlweise 4 Stunden oder 8 Stunden abhängig von Gruppengröße und Wunsch nach Intensivierung der Inhalte

Teilnehmerzahl: Wir empfehlen eine maximale Teilnehmerzahl von 15

Abrechnungsstunden: entsprechend der Dauer 10 oder 16 Stunden

Termine: nach Absprache; Vorlaufzeit ca. 6 Wochen

Hinweis: Diese Veranstaltung ist vom IQ akkreditiert.

½-Tages-Workshop: ***IQ-Angebots-Nr.: 0351540***

IQ-Leistungspunkte: 5

1-Tages-Workshop: ***IQ-Angebots-Nr.: 0351541***

IQ-Leistungspunkte:10

b.) Schwerpunkt Teamkompetenz

Möchten Sie gemeinsam mit Ihren Kollegen besser zusammenarbeiten, im Team effektiv Probleme lösen oder sich besser gegenseitig unterstützen können? Dann finden Sie im in diesem Abschnitt das passende Angebote für Sie.

Kollegiale Beratung

- Beraten Sie sich selbst, denn Sie sind die Experten! -

Hintergrund:

Der Berufsalltag „Schule“ fördert und fordert meist kaum intensive Zusammenarbeit unter Kollegen und Kolleginnen, so dass Einzelgängertum entsteht. Weitestgehend kümmert sich jeder um seine Belange und ist froh, wenn alles „irgendwie hinhaut“. Das hat zwei gravierende Nachteile: Erstens kann gesundheitsgefährdender Stress entstehen, wenn man sich mit den Herausforderungen des Berufsalltags alleine gelassen sieht und zweitens werden tolle Ideen und gute Lösungen kaum unterstützt oder von anderen genutzt, da es keinen institutionalisierten Austausch darüber gibt.

Zielgruppe:

Alle interessierten Lehrerinnen und Lehrer.

Ziel:

- Bei Bedarf können die Teilnehmer das Instrument „Kollegiale Beratung“ professionell zur Lösung ihrer Probleme und Fälle einsetzen
- Die Teilnehmer kennen die Rollen, Phasen und Methoden des Instruments

Inhalte:

Das Instrument „Kollegiale Beratung“ ist ein professionelles Managementtool, das von vielen Unternehmen und Führungskräften erfolgreich zur Bewältigung ihrer beruflichen Probleme eingesetzt wird. Bei dieser effektiven Beratungsform in Gruppen, beraten sich die Teilnehmer wechselseitig zu Schlüsselthemen ihres Berufsalltags um schwierige Situationen und Probleme zu lösen. Im Ergebnis werden Sie fundiertere Entscheidungen treffen können, Ihre Belastungen werden sich reduzieren und Sie können viel durch die Probleme anderer lernen.

Dabei setzt die Methode ganz auf die Lösungskompetenz unter Kollegen, denn hier sind alle Profis, die sich gegenseitig bei der Bearbeitung konkreter Probleme und Praxisfälle helfen können.

Kollegiale Beratung ist eine Methode zur Selbsthilfe, die dafür sorgt, dass Ihre wertvollen Lösungsressourcen genutzt werden können. Die Methoden der Kollegialen Beratung, wie „Kopfstand-Brainstorming“, „Resonanzrunde“ und „Erfolgsmeldungen“ sorgen dabei für Spaß und frischen Schwung in Ihrem Alltag.

Veranstaltungsort: Vor Ort

Dauer: wahlweise 4 Stunden oder 8 Stunden abhängig von Gruppengröße und Wunsch nach Intensivierung der Inhalte

Teilnehmerzahl: Wir empfehlen eine maximale Teilnehmerzahl von 15

Abrechnungsstunden: entsprechend der Dauer 10 oder 16 Stunden

Termine: nach Absprache; Vorlaufzeit ca. 6 Wochen

Hinweis: Diese Veranstaltung ist vom IQ akkreditiert.

1/2-Tages-Workshop:

IQ-Angebots-Nr.: 0351542

IQ-Leistungspunkte: 5

1-Tages-Workshop:

IQ-Angebots-Nr.: 0351543

IQ-Leistungspunkte:10

Mobbing: Mobbing erkennen und begegnen

Hintergrund:

Viele Kolleginnen und Kollegen erleben täglich Psychoterror am Arbeitsplatz „Schule“. Viele der Betroffenen, aber auch Vorgesetzte und Kollegen, stehen oftmals hilflos vor diesem Problem. Manche der Mobbing-Betroffenen werden gekündigt oder sind durch die langen Attacken am Arbeitsplatz arbeitsunfähig geworden.

Alle reden von Mobbing und so kommt es, dass der Begriff sehr schnell zur Beschreibung von Konflikten und Streitigkeiten missbraucht wird. Jedoch ist das kein Mobbing, denn Mobbing ist viel mehr. Und mit zunehmenden Verschärfungen von Leistungsdruck und Konkurrenz ist das Thema aktueller als je zuvor.

Zielgruppe:

Alle interessierten Lehrerinnen und Lehrer.

Ziel:

Die Teilnehmer lernen das Phänomen Mobbing kennen. Sie kennen unterschiedliche Orientierungs- und Handlungshilfen für Betroffene, Kollegen und Vorgesetzte. Weiterhin wissen sie die rechtlichen Seiten und erhalten einen Überblick über Selbsthilfegruppen und andere Informationsquellen.

Mögliche Inhalte:

- Was ist Mobbing?
- Phasenablauf eines Mobbing-Prozesses
- Ursachen von Mobbing
- Fünf Bereiche von Mobbing-Handlungen
- Handlungsmöglichkeiten

Methoden:

In kurzen Sequenzen vermitteln wir die wichtigsten theoretischen Grundlagen. Die Teilnehmenden arbeiten sowohl für sich alleine (Selbsttest, Eigenreflexion), als auch in Gruppen. Im gemeinsamen Plenum werden Ergebnisse vorgestellt und im Anschluss gemeinsam besprochen (alles in Rücksprache mit den Teilnehmern und der Gruppe).

Veranstaltungsort: Vor Ort

Dauer: 4 Stunden

Teilnehmerzahl: Wir empfehlen eine maximale Teilnehmerzahl von 15

Abrechnungsstunden: 10 Stunden

Termine: nach Absprache; Vorlaufzeit ca. 6 Wochen

Hinweis: Der Workshop kann auch als Vortrag gebucht werden.

Dauer des Vortrags: 1,5 Stunden

Abrechnungszeit: 4 Stunden

Termine: nach Absprache; Vorlaufzeit ca. 6 Wochen

Hinweis: Beide Veranstaltungen sind durch das IQ akkreditiert.

IQ-Angebots-Nr.: 0351544 (Workshop), 0351545 (Vortrag)

IQ-Leistungspunkte: 5

Ausweichen, verschärfen oder resignieren?

- Gemeinsamer Weg zur gesunden Streitkultur -

Hintergrund:

Konflikte tauchen überall dort auf, wo soziale Interaktion stattfindet. Sie sind also immer gegenwärtig. Das entscheidende beim Gelingen oder Mislingen der gemeinsamen Zusammenarbeit, ist nicht, keine Konflikte zu haben, sondern der kompetente Umgang mit ihnen in der Gruppe. Das Leugnen und Unterdrücken von Konflikten hat eine große zerstörerische Kraft. Sinn macht aus diesem Grunde nur, der offensive Umgang mit ihnen. **Dieser Kurs dient der Prävention und dem Aufbau einer gesunden Streitkultur. Er ist nicht geeignet um akute Konflikte im Kollegium zu bearbeiten.**

Basiskurs:

Das Seminar beschäftigt sich damit, wie Konflikte entstehen und wie sie sich entwickeln. Sie lernen Ihren eigenen Konfliktstil kennen und erfahren, wann und wo welche Strategie hilfreich ist. Welche Rolle Kommunikation in diesem Zusammenhang bedeutet, wird ebenso thematisiert, wie die gemeinsame Erarbeitung der Grundlagen einer gesunden Streitkultur. Abgerundet wird das Seminar durch das spielerische Erleben, wie Kooperationen gelingen können.

Aufbaukurs:

Nachdem Sie die Grundlagen im Basiskurs kennen gelernt haben, bietet Ihnen der Aufbaukurs die Möglichkeit auf die einzelnen Bausteine intensiver einzugehen. Dazu gehören beispielsweise das konkrete Üben der deeskalierenden Kommunikation in Rollenspielen oder die adäquate Anwendung der Konfliktstrategien.

Zielgruppe:

Alle interessierten Lehrerinnen und Lehrer.

Inhalte:

- Grundtechniken der deeskalierenden Kommunikation
- Grundlagen der Konfliktstile
- Grundlagen: Konfliktodynamiken
- Grundlagen: gesunde Streitkultur
- Grundlagen: Förderung von kooperativem Verhalten

Veranstaltungsort: Vor Ort

Dauer: wahlweise 4 Stunden oder 8 Stunden abhängig von Gruppengröße und Wunsch nach Intensivierung der Inhalte

Teilnehmerzahl: Wir empfehlen eine maximale Teilnehmerzahl von 15

Abrechnungsstunden: entsprechend der Dauer 10 oder 16 Stunden

Termine: nach Absprache; Vorlaufzeit ca. 6 Wochen

Hinweis: Diese Veranstaltung ist vom IQ akkreditiert.

1/2-Tages-Workshop:

IQ-Angebots-Nr.: 0351546

IQ-Leistungspunkte: 5

1-Tages-Workshop:

IQ-Angebots-Nr.: 0351547

IQ-Leistungspunkte:10

Gestaltung eines gesunden Arbeitsumfeldes im Team

Hintergrund:

Soziale Kompetenz und Teamfähigkeit gewinnen zunehmend an Bedeutung – insbesondere im Kontext der Schule, in dem Einzelgängertum weit verbreitet ist – um die Anforderungen im Arbeitsfeld zu bewältigen. Professionelle Teamarbeit erleichtert dabei nicht nur für alle Beteiligten die Arbeit, sondern wirkt sich auch positiv auf das Klima, das eigene psychische Wohlbefinden und die Stimmung bei den Kollegen aus.

Zielgruppe:

Alle interessierten Lehrerinnen und Lehrer.

Ziel:

Sie erhalten theoretisches und praktisch anwendbares Wissen, um Gruppenprozesse und Teamarbeit erfolgreich gestalten zu können. Sie reflektieren das eigene Verhalten vor dem Hintergrund ihres Teams und setzen es in Bezug zu ihrer aktuellen Sozialkompetenz. Sie können die unterschiedlichen Stärken der Teammitglieder erkennen und fördern.

Inhalte/ Schwerpunkte der Veranstaltung:

- Stärken-/ Schwächen-Analyse des Teams, Phasen der Teamentwicklung
- Logik gruppenspezifischer Prozesse, Kommunikations- und Informationsprozesse in Teams.
- Möglichkeiten der gegenseitigen Unterstützung unter schwierigen Rahmenbedingungen
- Funktion und Aufgabe der Teamleitung. Umgang mit Störungen und Teamkonflikten

Basiskurs:

In kurzen Sequenzen vermitteln wir die wichtigsten theoretischen Grundlagen. Die Teilnehmenden arbeiten in Gruppen und machen in spielerischen Übungen Erfahrungen, die im Anschluss reflektiert werden.

Aufbaukurs:

Wir vermitteln in kurzen Präsentationen theoretische Grundlagen. Diese Grundlagen vertiefen die Teilnehmenden in Gruppenarbeiten. In Übungen und Rollenspielen erleben die Teilnehmer Teamsituationen und erproben Strategien zur Bearbeitung von komplexen Aufgaben, die im Anschluss reflektiert werden.

Veranstaltungsort: Vor Ort

Dauer: wahlweise 4 Stunden oder 8 Stunden abhängig von Gruppengröße und Wunsch nach Intensivierung der Inhalte

Teilnehmerzahl: Wir empfehlen eine maximale Teilnehmerzahl von 15

Abrechnungstunden: entsprechend der Dauer 10 oder 16 Stunden

Termine: nach Absprache; Vorlaufzeit ca. 6 Wochen

Hinweis: Diese Veranstaltung ist vom IQ akkreditiert.

1/2-Tages-Workshop:

IQ-Angebots-Nr.: 0353712

IQ-Leistungspunkte: 5

1-Tages-Workshop:

IQ-Angebots-Nr.: 0351552

IQ-Leistungspunkte: 10

c.) Schwerpunkt Führungskompetenz

Aus unserer Erfahrung wissen wir, dass Teilnehmergruppen ohne anwesende Führungskraft oftmals effektiver arbeiten, so dass wir Führungskräften ein besonderes Angebot bieten möchten, das auf ihre besonderen Bedürfnisse zugeschnitten ist.

Sind Sie als Führungskraft an einem der folgenden Themen interessiert? Die Veranstaltungen finden ab einer Gruppengröße von 8 Personen statt. Zur Koordinierung teilen Sie Ihr Interesse an einem der folgenden Themen bitte Frau Anette Meisinger mit. Sie bündelt die Anfragen und erstellt dann Terminvorschläge.

Gesunder Umgang mit Suchtmitteln – ein Sonderfall des schulischen Gesundheitsmanagements

Hintergrund:

Die Tasse Kaffee am Morgen, die Zigarette nach dem Essen, das Glas Rotwein am Abend und die Schlaftablette zur Nacht: Sucht- und Genussmittel sind bei vielen Menschen fester Bestandteil des alltäglichen Lebens und werden zum Teil gar nicht mehr als Suchtmittel wahrgenommen. Jedoch grundsätzlich gilt: Wer Suchtmittel konsumiert, kann abhängig werden. Der Gebrauch von Suchtmitteln ist eine Möglichkeit, vermeintlich schnelle Entspannung zu erleben und der Alltag rückt in weite Ferne. Wer bereits gelernt hat, Stimmungen und Gefühle mit einem Suchtmittel zu steuern, gerät leicht in Versuchung, dies immer häufiger zu tun.

Abhängigkeiten können sich jedoch auch durch zwanghaftes Wiederholen der gleichen Verhaltensweise zeigen, obwohl damit wissentlich die Gesundheit in Gefahr gebracht wird. In der heutigen Gesellschaft gibt es nichts, was nicht missbraucht werden kann

Zielgruppe:

Alle interessierten Führungskräfte.

Ziel:

Die Teilnehmer werden sensibilisiert für die Themen Abhängigkeit und Drogen und verfügen über Grundkenntnisse über Suchtmittelkonsum. Sie sind in der Lage, ihren eigenen Umgang mit den Sucht- und Genussmitteln zu reflektieren und ihren gewohnten Umgang damit zu hinterfragen. Weiterhin kennen die Teilnehmer den Unterschied von substanzgebundener und substanzungebundener Sucht.

Mögliche Inhalte:

- Substanzgebundene Süchte wie: Alkohol, Tabak, Medikamente mit Missbrauchs- und Abhängigkeitspotenzial, illegale Drogen & substanzungebundene Süchte wie: Internetsucht, Kaufsucht, Arbeitssucht, Pathologisches Glückspiel, Essstörungen
- Netz ambulanter Suchthilfeeinrichtungen sowie rechtliche Rahmenbedingungen

Methoden:

In kurzen Sequenzen vermitteln wir die wichtigsten theoretischen Grundlagen. Die Teilnehmenden arbeiten sowohl für sich alleine (Selbsttest, Eigenreflexion), als auch in Gruppen. Im gemeinsamen Plenum werden Ergebnisse vorgestellt und im Anschluss gemeinsam besprochen.

Veranstaltungsort: Vor Ort

Dauer: 4 Stunden

Abrechnungsstunden: 10 Stunden

Termine: nach Absprache; Vorlaufzeit ca. 6 Wochen

Hinweis: Der Workshop kann auch als Vortrag gebucht werden.

Dauer des Vortrags: 1,5 Stunden

Abrechnungszeit: 4 Stunden

Termine: nach Absprache; Vorlaufzeit ca. 6 Wochen

Hinweis: Beide Veranstaltungen sind durch das IQ akkreditiert.

IQ-Angebots-Nr.: 0351553 (Workshop), 0351523 (Vortrag)

IQ-Leistungspunkte: 5

Mobbing: Mobbing erkennen und begegnen

Hintergrund:

Viele Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der Schule erleben täglich Psychoterror am Arbeitsplatz. Viele der Betroffenen, aber auch Vorgesetzte und Kollegen, stehen oftmals hilflos vor diesem Problem. Manche der Mobbing-Betroffenen werden gekündigt oder sind durch die langen Attacken am Arbeitsplatz arbeitsunfähig geworden.

Alle reden von Mobbing und so kommt es, dass der Begriff sehr schnell zur Beschreibung von Konflikten und Streitigkeiten missbraucht wird. Jedoch ist das kein Mobbing, denn Mobbing ist viel mehr. Und mit zunehmenden Verschärfungen von Leistungsdruck und Konkurrenz ist das Thema aktueller als je zuvor.

Zielgruppe:

Alle interessierten Führungskräfte.

Ziel:

Die Teilnehmer lernen das Phänomen Mobbing kennen. Sie kennen unterschiedliche Orientierungs- und Handlungshilfen für Betroffene, Kollegen und Vorgesetzte. Weiterhin wissen sie die rechtlichen Seiten und erhalten einen Überblick über Selbsthilfegruppen und andere Informationsquellen.

Mögliche Inhalte:

- Was ist Mobbing?
- Phasenablauf eines Mobbing-Prozesses
- Ursachen von Mobbing
- Fünf Bereiche von Mobbing-Handlungen
- Handlungsmöglichkeiten

Methoden:

In kurzen Sequenzen vermitteln wir die wichtigsten theoretischen Grundlagen. Die Teilnehmenden arbeiten sowohl für sich alleine (Selbsttest, Eigenreflexion), als auch in Gruppen. Im gemeinsamen Plenum werden Ergebnisse vorgestellt und im Anschluss gemeinsam besprochen (alles in Rücksprache mit den Teilnehmern und der Gruppe).

Veranstaltungsort: Vor Ort

Dauer: 4 Stunden

Abrechnungsstunden: 10 Stunden

Termine: nach Absprache; Vorlaufzeit ca. 6 Wochen

Hinweis: Der Workshop kann auch als Vortrag gebucht werden.

Dauer des Vortrags: 1,5 Stunden

Abrechnungszeit: 4 Stunden

Termine: nach Absprache; Vorlaufzeit ca. 6 Wochen

Hinweis: Beide Veranstaltungen sind durch das IQ akkreditiert.

IQ-Angebots-Nr.: 0351556 (Workshop), 0351557 (Vortrag)

IQ-Leistungspunkte: 5

Ausweichen, verschärfen oder resignieren?

- Kompetenter Umgang mit schwierigen Situationen -

Hintergrund:

Eine sehr wichtige Führungsaufgabe ist das frühzeitig Wahrnehmen und kompetente Intervenieren bei Konflikten. Diese Führungsaufgabe wird allerdings oftmals nicht wahrgenommen, sei es aus Unkenntnis, Unsicherheit oder „Blindsein“ für die Konfliktsymptome. So können sich Konflikte ausbreiten und sich dysfunktional auf das ganze soziale System „Schule“ auswirken.

Dabei sind Konflikte und Störungen im Miteinander alltäglich und normal. Entscheidend ist deshalb nicht das Vermeiden von Konflikten, sondern der kompetente, vorbildhafte Umgang mit ihnen.

Basiskurs:

In diesem Seminar lernen Sie die Grundlagen im Zusammenhang mit Konflikten kennen, Konfliktsymptome sensibler wahrzunehmen und adäquat zu reagieren. So gelingt Ihnen die Führungsaufgabe der Konfliktbearbeitung besser und Sie setzen der dysfunktionalen Ausbreitung Ihr Handeln entgegen.

Aufbaukurs:

Nachdem Sie die Grundlagen im Basiskurs kennen gelernt haben, bietet Ihnen der Aufbaukurs die Möglichkeit auf die einzelnen Bausteine intensiver einzugehen. Dazu gehören beispielsweise das konkrete Üben der deeskalierenden Kommunikation in Rollenspielen oder die Bearbeitung von Ihren Fallbeispielen.

Zielgruppe:

Alle interessierten Führungskräfte.

Inhalte:

- Führungsaufgabe Konfliktbearbeitung
- Grundtechniken der deeskalierenden Kommunikation
- Grundlagen der Konfliktstile
- Grundlagen: Konfliktodynamiken
- Grundlagen: gesunde Streitkultur
- Grundlagen: Förderung von kooperativem Verhalten

Veranstaltungsort: Vor Ort

Dauer: wahlweise 4 Stunden oder 8 Stunden abhängig von Gruppengröße und Wunsch nach Intensivierung der Inhalte

Abrechnungsstunden: entsprechend der Dauer 10 oder 16 Stunden

Termine: nach Absprache; Vorlaufzeit ca. 6 Wochen

Hinweis: Diese Veranstaltung ist vom IQ akkreditiert.

1/2-Tages-Workshop: ***IQ-Angebots-Nr.: 0351558***

IQ-Leistungspunkte: 5

1-Tages-Workshop: ***IQ-Angebots-Nr.: 0351559***

IQ-Leistungspunkte:10

Kompetent mit den besonderen Belastungen umgehen, die als Führungskraft zu bewältigen sind

- „Ich bin im Stress!“ Beherrschen Sie Ihren Stress bevor er Sie beherrscht!“ -

Hintergrund:

Die immer höheren Arbeitsbelastungen und der stärker werdende Leistungsdruck erfordern von Führungskräften in Schulen einen kompetenten Umgang mit Stress und eine bewusste Handhabung der eigenen Kräfte. Wenn die Balance zwischen beruflichen Anforderungen und persönlichen Ressourcen gestört ist, wird der berufliche Alltag zur Qual, die Qualität der Arbeit leidet und in der Freizeit findet keine wirkliche Erholung mehr statt. Langfristig können Erschöpfungszustände und stressbedingte Krankheiten die Folge sein.

Zielgruppe:

Alle interessierten Führungskräfte.

Ziel:

Ziel des Workshops ist es, den Teilnehmern Möglichkeiten aufzuzeigen, welche Ansatzpunkte und Möglichkeiten der Stressbewältigung es gibt, was davon am besten für sie persönlich passt und was sie selbst dafür tun können, das sie ihren Beruf noch lange mit Freude ausüben können.

Mögliche Inhalte (Basiskurs):

- Was ist Stress?
- Physische und Psychische Reaktionen bei Stress
- Stressquellen und Stressfallen erkennen
- Stressverschärfende Einstellungen erkennen und verändern
- Techniken der mentalen Stressbewältigung
- Erholung und Entspannung

Mögliche Inhalte (Aufbaukurs):

- Reflexion und Bearbeitung aus dem Basiskurs (hier können die gestellten Praxisaufgaben oder so genannte „Hausaufgaben“ besprochen werden)
- Bestandsaufnahme und Erfahrungsaustausch
- Intensivierung bzw. Nachbesprechung gewünschter Themen

Themenvorschläge zur Intensivierung könnten sein:

- Bin ich Burnout-gefährdet?
- Welche Art der Erholung passt zu mir?
- Optimierung von Zeitplanung und Arbeitsorganisation
- Zieldefinition und Prioritätensetzung
- Zusammenhang von Stress und Kommunikation
- Möglichkeiten der kollegialen Unterstützung

Methoden:

In kurzen Sequenzen vermitteln wir die wichtigsten theoretischen Grundlagen. Die Teilnehmenden arbeiten sowohl für sich alleine (Selbsttest, Eigenreflexion) als auch in Gruppen. Im gemeinsamen

Plenum werden Ergebnisse vorgestellt und im Anschluss gemeinsam besprochen (alles in Rücksprache mit den Teilnehmern und der Gruppe).

Veranstaltungsort: Vor Ort

Dauer: wahlweise 4 Stunden oder 8 Stunden abhängig von Gruppengröße und Wunsch nach Intensivierung der Inhalte

Abrechnungsstunden: entsprechend der Dauer 10 oder 16 Stunden

Termine: nach Absprache; Vorlaufzeit ca. 6 Wochen

Hinweis: Diese Veranstaltung ist vom IQ akkreditiert.

½-Tages-Workshop:

IQ-Angebots-Nr.: 0351560

IQ-Leistungspunkte: 5

1-Tages-Workshop:

IQ-Angebots-Nr.: 0351562

IQ-Leistungspunkte:10

Gesundheitsfördernde Führung

Hintergrund:

Wer andere Menschen erfolgreich führen und stärkenorientiert einsetzen will, sollte seine eigenen Stärken und Engpässe gut kennen. Eine reflektierte eigene Persönlichkeit hilft dabei, andere Menschen einzuschätzen und damit nicht zu über- oder unterfordern, welches zur Belastung der Gesundheit führen kann.

Die eigene Persönlichkeit zur optimalen Wirkung zu bringen und die Vermittlung von Respekt, ist zentraler Ansatzpunkt und Erfolgsfaktor beim Führen. Nur Mitarbeiter, die sich sicher fühlen, können Fehler zugeben. Professionell geführte Gespräche sorgen für Klarheit und beugen Konflikten und Missverständnissen vor. Zeigen Sie ihrem Gegenüber, dass Sie ihn als Mensch schätzen, seine Interessen achten und nicht auf der Suche nach einem Schuldigen, sondern nach einer Lösung sind. Sprechen Sie Ihre Mitarbeiter offen an, ohne sie zu kompromittieren.

Zielgruppe:

Alle interessierten Führungskräfte.

Ziel:

Die Teilnehmenden wissen um ihre eigenen Stärken und Schwächen. Sie lernen die Persönlichkeitsstruktur anderer Menschen einzuschätzen und leiten daraus Führungsverhaltensweisen ab, die den unterschiedlichen Stärken und Engpässen der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gerecht werden, aber auch, wie Chefs Unzuverlässige in den Griff bekommen. Auch Mitarbeiter sollten Vorgesetzte nicht in die Defensive drängen. Die Teilnehmenden lernen die Möglichkeiten verschiedener Gesprächsformen als Führungsmittel kennen, üben sie in praxisnahen Rollenspielen und setzen sie in ihrem Arbeitsbereich in Gesprächen mit ihren Mitarbeitern um.

Inhalte:

- Der Umgang mit eigenen Stärken und Schwächen
- Die verschiedenen Antrieber erkennen
- Führungsgespräch
- Anweisungsgespräch
- Gesundheitsfördergespräch
- Rückmeldegespräch
- Fehlzeitengespräch

Veranstaltungsort: Vor Ort

Dauer: wahlweise 4 Stunden oder 8 Stunden abhängig von Gruppengröße und Wunsch nach Intensivierung der Inhalte

Abrechnungsstunden: entsprechend der Dauer 10 oder 16 Stunden

Termine: nach Absprache; Vorlaufzeit ca. 6 Wochen

Hinweis: Diese Veranstaltung ist vom IQ akkreditiert.

1/2-Tages-Workshop:

IQ-Angebots-Nr.: 0351563

IQ-Leistungspunkte: 5

1-Tages-Workshop:

IQ-Angebots-Nr.: 0351564

IQ-Leistungspunkte:10

Herausforderung: Leitungsfunktion!

- Klärung der Rollen, Führungsstile, Führungsaufgaben und Achtung der Grenzen -

Hintergrund:

Die meisten Inhaber von Führungsaufgaben werden bestätigen, dass sie für diese Aufgabe nicht systematisch entwickelt wurden. Eine aktive Auseinandersetzung und Erarbeitung der Führungsrolle fehlt. Das geht oftmals mit einem Gefühl der Orientierungslosigkeit in Bezug auf die Führungsaufgaben einher. Durch die Ausübung ergeben sich meist Handlungssystematiken oder Strategien, allerdings ohne zu wissen, welche genauen Auswirkungen sie auf das soziale System oder die eigene Person haben.

Zielgruppe:

Alle interessierten Führungskräfte.

Ziel:

- Herausarbeitung und Reflexion der eigenen Führungsrolle
- Wissen über Führungsstile
- Erarbeiten der Führungsaufgaben
- Integration der eigenen Persönlichkeit unter Wahrung der eigenen Grenzen

Inhalte:

Dieses Seminar thematisiert die aktive Erarbeitung und Reflexion der eigenen Führungsrolle und die Führungsaufgaben. Es wird Wissen über Führungsgrundlagen und Stile vermittelt. Wichtig ist dabei die Integration der eigenen Persönlichkeit unter Wahrung der eigenen Grenzen.

Veranstaltungsort: Vor Ort

Dauer: wahlweise 4 Stunden oder 8 Stunden abhängig von Gruppengröße und Wunsch nach Intensivierung der Inhalte

Abrechnungsstunden: entsprechend der Dauer 10 oder 16 Stunden

Termine: nach Absprache; Vorlaufzeit ca. 6 Wochen

Hinweis: Diese Veranstaltung ist vom IQ akkreditiert.

1/2-Tages-Workshop: ***IQ-Angebots-Nr.: 0351565***

IQ-Leistungspunkte: 5

1-Tages-Workshop: ***IQ-Angebots-Nr.: 0351566***

IQ-Leistungspunkte:10

Team-Führungswissen für Führungskräfte

Hintergrund:

Weniger Reibungsverluste und stabile Teamprozesse sind wichtig für eine gute Zusammenarbeit in Teams. Die Gruppe der Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen macht noch lange kein gut funktionierendes Team.

Zielgruppe:

Alle interessierten Führungskräfte.

Ziel:

- Erlernen der Grundfaktoren für das erfolgreiche Zusammenwirken eines Teams
- Daraus relevante Entwicklungsthemen des Teams herausarbeiten
- Teamprozesse zu verstehen und zu steuern können
- Kennenlernen entwicklungsintensiver Themen von Teams (Rollenwechsel, Übergänge, Konflikte,...)
- Praktische Methoden zum Teamaufbau kennen lernen
- Herausforderungen und Grenzen als Führungskraft

Inhalte:

Im Seminar erlernen Sie die Grundfaktoren für das erfolgreiche Zusammenwirken eines Teams und Sie lernen Teamprozesse zu verstehen und zu steuern. Daraus abgeleitet lässt sich der relevante Entwicklungsbedarf Ihres Teams ermitteln. In der Folge lernen Sie typische entwicklungsintensive Themen von Teams kennen und wie Sie das Kollegium in diesen Themen unterstützen können. Den Abschluss bildet die Reflektion der Herausforderung und Grenzen der Führungskraft.

Veranstaltungsort: Vor Ort

Dauer: wahlweise 4 Stunden oder 8 Stunden abhängig von Gruppengröße und Wunsch nach Intensivierung der Inhalte

Abrechnungsstunden: entsprechend der Dauer 10 oder 16 Stunden

Termine: nach Absprache; Vorlaufzeit ca. 6 Wochen

Hinweis: Diese Veranstaltung ist vom IQ akkreditiert.

½-Tages-Workshop:

IQ-Angebots-Nr.: 0351567

IQ-Leistungspunkte: 5

1-Tages-Workshop:

IQ-Angebots-Nr.: 0351570

IQ-Leistungspunkte:10

d) Kompetenzübergreifende Themen

Vorträge

Hintergrund:

Zum Einstieg in einen gelingenden Workshoptag eignet sich aus unserer Erfahrung ein eröffnender Vortrag. Gerne stimmen wir die Teilnehmer mit einem allgemeinen Einstiegsvortrag zum Thema „Gipfel der Belastung oder Anfang der Entlastung“ auf die kommenden Veranstaltungen ein. Zusätzlich kann der allgemeine Vortrag flexibel mit einem der folgenden Schwerpunktortragsthemen verbunden werden:

- Tropho-Training – Erstinformationsveranstaltung
- Vermeidung von Mangel- und Fehlernährung
- „Das Rauchfrei Programm“ - Erstinformationsveranstaltung
- Gesund durch den Arbeitsalltag – Ergonomie am Arbeitsplatz
- Mit Freude und Energie ein gesundes Leben führen – Burnoutprophylaxe
- Gesunder Umgang mit Sucht- und Genussmitteln
- Gesund bleiben durch bewusstes Genießen
- Mein Tag hat doch auch nur 24 Stunden! – Gesunder Umgang mit der Zeit
- Mobbing: Mobbing erkennen und begegnen

Zielgruppe:

Geeignet für alle Teilnehmergruppen.

Ziel:

Gemeinsames Zusammenkommen der gesamten Teilnehmergruppe und motivierende Einstimmung auf die folgenden Veranstaltungen.

Inhalte:

- Je nach Schwerpunkt Vortrag

Voraussetzung:

- Vorträge können nur im Zusammenhang mit weiteren Veranstaltungen am gleichen Tag gebucht werden. Sie bilden die Eröffnung der weiteren Veranstaltungen.
- Ein Versammlungsraum der genügend Platz für alle Teilnehmenden bietet.

Veranstaltungsort: Vor Ort

Dauer: 1,5 Stunden

Abrechnungsstunden: 4 Stunden

Termine: nach Absprache; Vorlaufzeit ca. 6 Wochen

Psychische Belastungen erkennen und reduzieren

Hintergrund:

Studien zur Lehrgesundheit zeigen regelmäßig, dass der Lehrerberuf mit vielfältigen psychischen Belastungen verknüpft ist. Die Anfälligkeit für psychosomatische Erkrankungen ist im Vergleich zu anderen Berufsgruppen erhöht wie auch die Rate der Frühpensionierungen.

Die Erfassung psychischer Belastungen und die Umsetzung sich daraus ergebender Maßnahmen ist gesetzlich vorgeschrieben. Ausdrücklich wird nicht nur die Vermeidung von Gesundheitsschäden gefordert, sondern vielmehr eine „menschengerechte Gestaltung“ der Arbeit. Die Umsetzung dieser rechtlichen Vorgaben gestaltet sich jedoch oft schwierig; auf dem Gebiet der psychischen Belastungen gibt es keine Normwerte, eine Beurteilung psychischer Belastungen rein durch Beobachtung ist nicht möglich und Personen reagieren sehr unterschiedlich auf verschiedene psychische Belastungen.

Dennoch lohnt es sich für Schulen, sich mit dem Thema psychische Belastungen auseinander zu setzen und durch gezielte Maßnahmen die Leistungsfähigkeit und Arbeitsfreude ihrer Lehrer/innen nachhaltig zu fördern.

Angebot:

Das Team der medical airport service GmbH begleitet Schulen bei der Analyse der spezifischen Belastungen der Lehrkräfte und unterstützt die Schulen bei der Ableitung zielgenauer Maßnahmen zur Gesundheitsförderung.

Für eine vertiefende Analyse von Belastungsfaktoren im Schulalltag werden zum einen die Arbeitsbedingungen durch Begehungen und Hospitationen analysiert. Zum anderen werden die Lehrkräfte in Einzelinterviews zu psychischen Belastungen aus den Bereichen Arbeitsaufgabe, Arbeitsorganisation, Führung, Soziales Klima und Vereinbarkeit von Familie und Beruf befragt. In einem persönlichen Auswertungsgespräch werden mögliche Verbesserungsmaßnahmen gemeinsam mit der Lehrkraft besprochen und Handlungsmöglichkeiten aufgezeigt.

Zielgruppe:

- Schulen, die sich des Themas psychische Belastungen annehmen möchten.
- Schulen, die gezielt psychische Belastungen verringern wollen.

Angebotsversionen:

Version 1:

- Begehung
- Hospitation in einer Unterrichtsstunde
- Interview zu psychischen Belastungen (1 Lehrkraft) mit anschließendem persönlichem Auswertungsgespräch und Empfehlungen für Maßnahmen

Veranstaltungsort: Vor Ort

Durchführungszeit: 4 Stunden

Abrechnungsstunden: 4 Stunden

Termine: nach Absprache; Vorlaufzeit ca. 6 Wochen

Version 2:

- 3 Hospitationen in jeweils einer Unterrichtsstunde (insges. 3 Lehrkräfte)
- Interview zu psychischen Belastungen (insges. 3 Lehrkräfte) mit anschließendem persönlichem Auswertungsgespräch und Empfehlungen für Maßnahmen

Veranstaltungsort: Vor Ort

Durchführungszeit: 8 Stunden

Abrechnungsstunden: 8 Stunden

Termine: nach Absprache; Vorlaufzeit ca. 6 Wochen

Hinweis: Diese Veranstaltung ist vom IQ akkreditiert.

Version 1: ***IQ-Angebots-Nr.: 0351573***

IQ-Leistungspunkte: 5

Version 2: ***IQ-Angebots-Nr.: 0351574***

IQ-Leistungspunkte:10

Gesundheitszirkel

- Schaffen Sie sich einen gesunden Rahmen für Ihre Arbeit in der Schule -

Hintergrund:

Gesundheitszirkel stellen eine effektive Möglichkeit dar gesundheitsgefährdende oder –mindernde Gegebenheiten zu identifizieren und in Gruppen- und Projektarbeit zu verbessern. Gesundheitszirkel sind ein für eine begrenzte Zeit stattfindende regelmäßige Treffen von Beteiligten (Teilnehmer des Zirkels). Durch das kommunikative und gestaltungsorientierte Instrument der schulischen Gesundheitsförderung sollen gesundheitliche Probleme aus der Sicht der Betroffenen angegangen und Verbesserungsvorschläge erarbeitet werden. Das Besondere an Gesundheitszirkeln ist, dass sich Beschäftigte selbst, gemeinsam mit weiteren Funktionsträgern, Gedanken über ihre eigene Gesundheitssituation machen und vor dem Hintergrund ihrer konkreten Berufserfahrungen Vorstellungen entwickeln, wie man die Arbeit gesundheitsschonender gestalten könnte.

Zielgruppe:

Alle interessierten Lehrerinnen und Lehrer; insbesondere Arbeitskreise, die sich mit Gesundheitsförderung befassen möchten

Ziel:

- konkrete umsetzbare Maßnahmen betrieblicher Gesundheitsförderung entwickeln
- fördern von Diskussion und Auseinandersetzung mit Gesundheitsrisiken und damit Förderung unmittelbarer Veränderungen gesundheitsriskanter Einstellungen und Verhaltensweisen bei den Beteiligten
- Verbesserung der Aufbau/Ablauforganisation
- Verbesserung der Kommunikation und Kooperation

Inhalte:

- Einführung in das Thema und die Methoden
- Identifizierung verbesserungswürdiger Bedingungen
- Erarbeitung und Umsetzung der Zirkelziele

Voraussetzung:

- Interesse und Offenheit für längerdauernde Projektarbeit
- Zeitfenster für mehrmalige Treffen

Veranstaltungsort: Vor Ort

Dauer: 6 Sitzungen

Abrechnungsstunden: 66 Stunden

Termine: nach Absprache; Vorlaufzeit ca. 6 Wochen

Hinweis: Diese Veranstaltung ist vom IQ akkreditiert.

IQ-Angebots-Nr.: 0351576

IQ-Leistungspunkte: 30

IV. Pädagogische Tage

Unsere interdisziplinäre Ausrichtung und Flexibilität ermöglichen es gesundheitsfördernde und interessante Pädagogische Tage zu gestalten. Egal wie viele Beschäftigte Ihr Kollegium umfasst, egal wie Sie Ihren Pädagogischen Tag zeitlich und inhaltlich gestalten wollen – wie beraten Sie kompetent und übernehmen die Organisation und Durchführung.

Vielleicht könnte Ihr Pädagogischer Tag so aussehen:

Gemeinsamer Start in den Tag im Plenum		
Vortrag: Mit Freude und Energie ein gesundes Leben Führen - Burnoutprophylaxe		
Parallele Workshops		
Kompetent mit den alltäglichen Belastungen umgehen – Part I	Stabiler Rumpf ist Trumpf	Kollegiale Beratung – Part I
Gemeinsames gesundes Mittagessen		
Kompetent mit den alltäglichen Belastungen umgehen – Part II	Die Körper wären nicht schön, wenn sie sich nicht bewegten	Kollegiale Beratung – Part II
Abschluss und Marktplatz zum Austausch im Plenum		

Sprechen Sie uns an! Gerne gestalten wir Ihren Pädagogischen Tag ganz im Sinne der Gesunderhaltung Ihres Kollegiums.

Wir stehen Ihnen als Ansprechpartner mit Rat und Tat zur Seite!

medical airport service GmbH
Team Gesundheitsmanagement
Langer Kornweg 7
65451 Kelsterbach
Tel: 06107-5038-19
Fax: 06107-9892778

Email: gesundheitsmanagement@medical-gmbh.de

