

4. Herner Fachtag Inklusion



Lehrergesundheit im inklusiven Setting

Umgang und Konflikte mit ‚schwierigen‘ Schüler*innen, Eltern und anderen Mitmenschen

Zusammenfassung des Inhalts:

Der Umgang mit „schwierigen“ Mitmenschen und entsprechenden Konflikten stellt uns häufig vor Probleme. Diese können reduziert werden, wenn es z.B. gelingt, Konflikte deutlich und souverän anzusprechen ohne zu verletzen.

In dem Workshop reflektieren wir eigene Kommunikationsmuster und entsprechende Ansätze und Ziele bei der Konfliktbewältigung. Verschiedene Kommunikationsfallen und -strategien werden theoretisch vorgestellt und praktisch durchgespielt.

Sie lernen und üben hier, zielgerichtet und lösungsorientiert zu kommunizieren und (schwierige) Gespräche souveräner zu führen, indem Sie Ihre Rolle reflektieren, Konfliktpotential erkennen, Ihren Standpunkt deutlich vertreten, Ihre eigenen und die Anliegen der Gesprächspartner erkennen und auf das Wesentliche fokussieren.

Dabei gehen wir, wo immer möglich, von konkreten, selbst erlebten (schwierigen) Situationen im Beruf aus und nehmen diese zum Anlass, Lösungen durchzuspielen, eigene Muster und Spielräume zu erweitern, zu erproben und zu reflektieren und die jeweilige „best practice“ zu erarbeiten.

Der Schwerpunkt der Arbeit liegt auf der Praxis der Kolleg*innen, wobei theoretische Hintergründe und Analysen zur Klärung von Sachverhalten und bei Bedarf dargestellt werden.

Gruppenphasen, Plenumsphasen und kurze Einzelarbeiten wechseln einander ab.

Die Kolleg*innen erhalten einen ausführlichen Reader zum Thema, der Zusammenfassungen, Arbeitsanweisungen und theoretische Hintergründe enthält. **!!!Achtung: Dieser Workshop ist auf drei Stunden terminiert (Workshopphase vormittags und nachmittags)!!!**

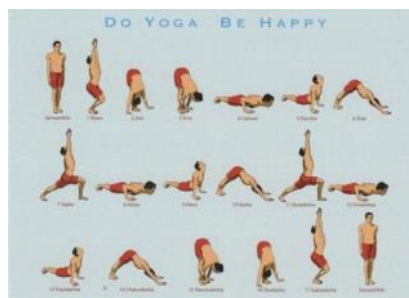
Referent*in: Dr. Margarete Pohlmann, www.margarete-pohlmann.de

4. Herner Fachtag Inklusion



Lehrergesundheit im inklusiven Setting

Entspannen mit Yoga



Zusammenfassung des Inhalts:

In diesem Workshop lernen Sie die Grundlagen der Yoga-Praxis kennen:

Atembetrachtung und Atemlenkung, Haltungen und Bewegungen, innerliche Ruhe und Einkehr. Ob Anfänger oder Profi: Alle können mitmachen und sind herzlich eingeladen. Durch Yoga können Sie entspannen, Stress abbauen und den Kopf frei bekommen. Gleichzeitig kräftigen Sie aber auch ihre Wirbelsäule und Muskulatur durch leichte, aber gezielte Bewegungsabläufe.

Yoga lässt sich auch wunderbar mit Kindern praktizieren. Sie erlernen, wie Sie schnell und einfach Entspannungs- und Atemübungen direkt in Ihrem Unterricht einsetzen können.

Bitte mitbringen:

- bequeme Kleidung (Jogginghose), warme Socken
- Yoga- oder Isomatte
- Handtuch oder Decke

Der Workshop ist auf 10 Teilnehmer*innen pro Workshop-Phase begrenzt.

Referent*in: Manuela Middelman – ausgebildete Yogalehrerin, Yogatherapeutin, Kinder-Yogalehrerin



4. Herner Fachtag Inklusion



Lehrergesundheit im inklusiven Setting

Stressbewältigung / Burnout Prävention – gelassen und sicher im Stress

Zusammenfassung des Inhalts:

Stress ist laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zu einem der größten Gesundheitsrisiken unseres Jahrhunderts geworden. Die Kosten für das deutsche Gesundheitssystem sind durch stressbedingte Erkrankungen enorm angestiegen. Psychische Belastungen im beruflichen oder privaten Bereich sind Stressfaktoren, die chronische Erkrankungen verursachen können. Dazu gehören z.B. Schlafstörungen, Depressionen, Rückenschmerzen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Ein Leben ohne Stress lässt sich kaum realisieren. Aber wir können unsere persönlichen Kompetenzen im Umgang mit persönlichen, beruflichen oder privaten Alltagsanforderungen verbessern und uns so ein „gesundheitschützendes Rüstzeug“ zulegen.

Die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen ist oft erfüllend und motivierend, kann eine Lehrkraft aber auch an die Grenzen ihrer Belastbarkeit führen. Psychische Probleme, Burnout und vorzeitige Pensionierung nehmen zu. Um eine Strategie für den Umgang mit Stress zu entwickeln, ist es wichtig, sich mit der eigenen Stress-Situation auseinander zu setzen.

Der Workshop beinhaltet die folgenden Themen:

Das Phänomen Stress besser verstehen: Was ist Stress überhaupt? Wie entsteht er? Und welche Ansatzpunkte gibt es, um mit den eigenen Stressbelastungen besser umgehen zu können und seine Gesundheit zu schützen? Sie kommen Ihren ganz persönlichen Stressverstärkern und „inneren Antreibern“ auf die Spur und entwickeln erste stressreduzierende, nützliche und unterstützende Gedanken und Einstellungen.

Referent*in: Bettina Voigt / MUT INSTITUT Witten

Multimodale Stresstrainerin



4. Herner Fachtag Inklusion



Lehrergesundheit im inklusiven Setting

Circus forte

Zusammenfassung des Inhalts:

Wirkstoffe:

- Verschiedene Zirkusmaterialien
- Warm-up-Spiele
- Applaus

Indikation:

- Lust etwas Neues auszuprobieren
- Wunsch neue Fähigkeiten zu entdecken
- Bedürfnis nach entspannter Freude

Wirkweise:

Entspannt und mit viel Humor probieren wir uns gemeinsam mit verschiedenen Zirkusmaterialien und -disziplinen aus. Wir wagen Neues, dürfen scheitern und staunen, noch mal kindlich spielen, uns über Applaus freuen und neue oder verschüttete Fähigkeiten entdecken.

Mögliche Nebenwirkungen:

- Lachen und ein beschwingtes Körpergefühl über die Einnahme hinaus
- Ideen, die in den Unterricht eingebracht werden können

Nicht anzuwenden bei:

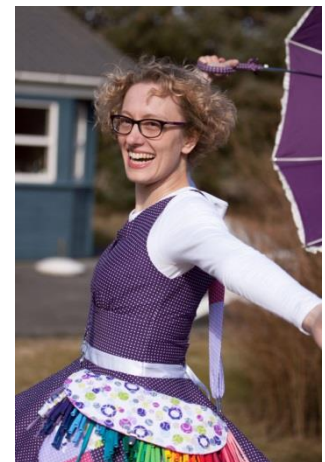
- Bei akuten Rücken-oder Gelenkschmerzen sollte Circus forte nicht angewandt werden.

Bei der Einnahme zu beachten:

- Bitte bequeme Kleidung und Stoppersocken oder Schläppchen tragen.
- Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Referent*in:

Meike Krüger ist Dipl.-Heilpädagogin und nach Tätigkeiten in der Erziehungsberatung und der Frühförderung seit einigen Jahren freiberuflich mit Zirkus- und Theaterprojekten unterwegs. Es ist ihr ein Anliegen über kreativen Ausdruck Menschen zu berühren und sie darin zu begleiten ihre eigene Kreativität zu entdecken. Mithilfe von Methoden der Zirkus- und Theaterpädagogik werden Menschen in ihrem Selbstwert gestärkt und in ihrer Entwicklung gefördert. Meike Krüger lebt mit ihrem Mann und ihren zwei Kindern in Witten.



4. Herner Fachtag Inklusion



Lehrergesundheit im inklusiven Setting

Der Bauch spricht mit!

Zusammenfassung des Inhalts:

Im Workshop *Der Bauch spricht mit* werfen wir einen praktischen Blick auf das Sprechen.

Da man das Sprechen nicht auf Hals, Kehlkopf oder „Zähne auseinander“ reduzieren kann, betrachten wir gemeinsam den kompletten Sprechapparat - nämlich unseren Körper! Ausgehend von einer guten Körperspannung schauen wir uns die richtige Atmung fürs tägliche Sprechen vor Zuhörern an, lernen den Sitz unserer Stimme kennen und werden zusammen erleben, dass der Bauch immer mit spricht!

Spielerisch probieren wir an Texten, wie Artikulation, Pausen und Rhythmus (...und vieles mehr!) aus unserem Sprechen eine kleine Sinfonie machen!

Damit Sie und Ihre Stimme entspannt bleiben und Ihre Zuhörer begeistert sind!

Der Workshop wirft einen Blick auf folgende Bereiche:

Körper / Körperspannung / Auftreten

Anspannung & Entspannung / Richtig Atmen

Sprechen / Stimme aus dem Bauch / lebendige Texte

Kleiner Tipp noch...

Kommen Sie in lockerer Kleidung, in der Sie sich gut bewegen können!

Referent*in:

Makke Schneider (Schauspieler, Sprecher, Coach)

4. Herner Fachtag Inklusion



Lehrergesundheit im inklusiven Setting

Entspannung für Kinder in der Grundschule

Zusammenfassung des Inhalts:

Entspannte Kinder lernen im Schulalltag leichter und motivierter. Für die Lehrkraft bedeutet dies oft auch ein entspannteres Unterrichten. Der Einsatz von Entspannungstechniken kann daher ein wichtiger Baustein im Rahmen der Lehrergesundheit sein.

In diesem Workshop dreht sich alles um das Thema Entspannung. Sie lernen Entspannungsmethoden kennen, kombiniert mit spielerischen Prozessen und kreativen, musikalischen Übungen:

- Fantasiereisen und Klangmeditationen
- Entspannungsgeschichten und Lieder
- Bewegungselemente und Arbeit mit Instrumenten
- Aufbau und Gestaltung einer Entspannungseinheit in der Grundschule

Referent*in: Anja Koch, KT Siegen-Wittgenstein



4. Herner Fachtag Inklusion



Lehrergesundheit im inklusiven Setting

***Kleine Änderungen mit großer Wirkung –
Möglichkeiten mit dem stressigen Alltag umzugehen***

Zusammenfassung des Inhalts:

Kollegiale Beratung im schulischen Alltag

- Beratung durch verschiedene Personen
- Möglichkeiten der Organisation
- Ziele der Beratung
- Vereinbarungen für den schulischen Umgang

Stressige Situationen verändern – kollegiale Beratung

- Sammlung von belastenden Situationen
- Ideensammlung aus dem Unterrichtsalltag der Kolleginnen und Kollegen
- Möglichkeiten der Veränderung

Referent*in:

Nicole Buchbender (Erich Kästner-Schule, KT Herne)

Michaela Bartnik (Michaelschule, KT Herne)

4. Herner Fachtag Inklusion

Pippistark durch`s Leben - Mich stark machen im Auf und Ab des (Schul)Lebens.

Zusammenfassung des Inhalts:

Wir werden uns mit der Fragestellung „**Was kann ich tun, um meine Fähigkeit, mit der Vielfalt an Widrigkeiten in meinem Leben effektiv umzugehen, zu stärken?**“ theoretisch und praktisch auseinandersetzen.

Am Vormittag gibt es eine **Einführung in die Ansätze der Resilienz- und Stressforschung**. Ziel ist es zu verstehen,

- welche Mechanismen bei Krisen/Heraus- bzw. Überforderungen wirksam sein können;
(welche Wirkung Krisen und andauernde Stressphasen auf unser System haben können)
- wie Resilienz (psychosoziale Widerstandskraft) gestärkt werden kann.

Am Nachmittag erhalten Sie die Gelegenheit, **verschiedene praktische Übungen zur Förderung der eigenen (Stress)Resilienz** zu erproben. Ziel ist es,

- sich der eigenen Schutzfaktoren bewusst zu werden,
- Möglichkeiten des regenerativem Stressmanagments kennenzulernen,
- körperliche Übungen zur Stressregulierung und Entspannung zu erproben.



Referentin:

Regina Osladil, Lehrerin, Traumapädagogin und Mitarbeiterin des KI Herne

4. Herner Fachtag Inklusion



Lehrergesundheit im inklusiven Setting

Neue Perspektiven erleben

Zusammenfassung des Inhalts:

Die Teilnehmenden werden mit Methoden aus der systemischen Aufstellungsarbeit erleben, was sie in ihrer Arbeit blockiert und evtl. sogar krank macht.

In einem zweiten Schritt werden neue Perspektiven sichtbar und können selbst erlebt werden. Das soll zu neuen Handlungsoptionen im Berufsalltag führen. Dieser Workshop hält viel Humor und Überraschungen bereit.

Referent*in: Peter Unger – systemischer Familienberater und Supervisor / „Lösungsladen“ Witten

