

## 4. Fachtagung



# LEHRKRÄFTE- GESUNDHEIT

---

**„Gelassene nutzen ihre Chance besser als Getriebene“**  
*(Chinesisches Sprichwort)*

*... oder*

**„Wie wir dem alltäglichen Stress freundlich begegnen können“**

## 1. Juni 2016 im LISUM

in Kooperation mit dem



**TÜVRheinland®**  
Genau. Richtig.



## Ziele der Tagung

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden in ihrer Verantwortung für die eigene Gesunderhaltung und die der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter unterstützt, indem sie:

- stressauslösende Faktoren und Ereignisse in ihrem Arbeitsalltag identifizieren,
- die Herausforderungen für die Gestaltung der eigenen Gedankenwelt erkennen und
- Möglichkeiten der Verantwortungsübernahme und Umsteuerung für eigene Denkmuster erproben.

## Tagungsprogramm

9:00 – 9:10	<b>Begrüßung</b> <i>Bernd Jankofsky, Abteilungsleiter der Abt. 4 des LISUM</i>
9:10 – 9:15	Übersicht zum Tagungsablauf
9:20 – 9:40	<b>Concerto corpo prima parte</b> <i>Christoph Renner, Berlin</i>
9:40 – 10:20	<b>Wem nützt es, wenn man weiß, was stresst?</b> „Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen an Schulen mit dem COPSOQ <sup>1</sup> – Inhalte, Erfahrungen und Umsetzungsmöglichkeiten“ <i>Ulrike Stilijanow, Betriebspsychologin im Kompetenzzentrum Gesundheitsmanagement, AMD<sup>2</sup> TÜV Rheinland</i>
10:30 – 12:30	<b>Arbeit in den Workshops 1 bis 12</b> 1. Runde
12:30 – 13:30	<i>Mittagspause</i>
13:30 – 14:15	<b>Marktplatz</b> Concerto corpo seconda parte (Christoph Renner, Berlin) Diskussions- und Interaktionsforum, alle Workshopanbieter
14:30 – 16:30	<b>Arbeit in den Workshops 1 bis 12</b> 2. Runde
16:40 – 17:00	<b>Abschlussforum</b>

<sup>1</sup> COPSOQ: Copenhagen Psychosocial Questionnaire

<sup>2</sup> AMD: Arbeitsmedizinische Dienste

## Workshops

### 1 Nach fest kommt locker

*Entspannungstechniken (Reinhard Veidt, AMD)*

Entspannungsfähigkeit ist ein wichtiger Baustein für die psychische und physische Gesundheit. In diesem Workshop werden verschiedene Entspannungstechniken vorgestellt und praktische Erfahrungen gesammelt.

### 2 Krise als Chance nutzen

*DOKI – Dialog Orientierte Körperliche Intervention (Ilka Goldstein, AMD)*

Die Teilnehmenden erfahren in zahlreichen Übungen wie sie ihre Kompetenz im Umgang mit körperlicher Kommunikation und Gewalt einschätzen und erhöhen können. Die gelingende Kommunikationsgestaltung in zwischenmenschlichen Konfliktsituationen, insbesondere in Fällen von grenzüberschreitendem Verhalten, ist Ziel des Interventionskonzepts DOKI.

### 3 Nur wer loslässt, hat zwei Hände frei

*Work-Life-Balance (Jule Endruweit, AMD)*

In diesem Workshop geht es darum, Möglichkeiten einer ausgeglichenen Balance zwischen Lehrerberuf und Freizeit für jeden Einzelnen herauszuarbeiten und fest im Alltag zu verankern.

### 4 Wenn man auf dem Tiger reitet, kann man nicht absteigen

*Von der Eskalation zur Kooperation (Katharina Stahlenbrecher, AMD)*

Den Teilnehmenden werden Möglichkeiten aufgezeigt, Konflikten oder Meinungsverschiedenheiten konstruktiv zu begegnen. Strategien, die Ebene des Konflikts zu verlassen und zu einem kooperativen Miteinander zurückzukehren, werden erarbeitet.

### 5 Das Unmögliche möglich machen

*Feldenkraismethode (Werner Krejny, AMD)*

Die Entwicklung einer ganzheitlichen Wahrnehmung von Bewegungen und die Bewusstmachung des eigenen Bewegungsverhaltens stehen im Mittelpunkt des Workshops. Denn "erst wenn wir wissen, was wir tun, können wir tun, was wir wollen." (Moshe Feldenkrais).

### 6 Verliebt, verlór'n, verbrannt

*Burnout-Prävention (Carolin Fahrendorff, AMD)*

Die Teilnehmenden erhalten einen Einblick in die Ursachen psychischer Fehlbelastungen und werden für das Erkennen von Anzeichen bei sich und anderen sensibilisiert. Gemeinsam werden Strategien zur Vermeidung belastender Alltagssituationen erarbeitet.

### 7 Schrei nicht so, ich kann dich nicht hören!

*Sprechtraining (Frank Neseemann, AMD)*

Eine funktionierende Stimme ist Voraussetzung für den Lehrertag. Neben einer theoretischen Einführung in die Thematik, stehen praktische Übungen zum ökonomischen Umgang mit der eigenen Stimme im Vordergrund.

### 8 Zeit ist der einzige Schatz, bei dem es richtig ist geizig zu sein

*Selbstmanagement (Melanie Wagner, AMD)*

In diesem Workshop geht es darum, ineffektive Verhaltensmuster zu analysieren und Strategien zu erarbeiten, um eigene Ziele leichter zu erreichen.

### 9 Eigentlich bin ich ganz anders, ...

*Improvisationstheater (Jakob Wurster, AMD)*

Impuls- und Kommunikationstraining – Alltag erleben, Stress draußen lassen: in diesem Workshop nähern sich die Teilnehmenden auf eine ganz eigene Art den Themen Stress und Veränderungen.

### 10 Mein Platz in der Schule – hier bin ich gern!

*Positive Thinking (Michael Hackenberger, LISUM)*

Alle Orte unseres Schulalltags vermitteln uns ein Gefühl. Wo ist es eng und bedrückend, wo fühlen wir uns wohl, haben Raum und schöpfen Kraft? Wir entwickeln gemeinsam Ideen, wie wir im Rahmen unserer Möglichkeiten entspannter und gesünder, vielleicht sogar freudvoller durch den (Schul)Tag gehen können.

### 11 Willst du Recht haben oder glücklich sein?

*Gewaltfreie Kommunikation*

*(Ines Dohnke und Katrin Klaus, LISUM)*

Gewaltfreie Kommunikation ermöglicht einen Kommunikationsfluss, der zu mehr Vertrauen und Freude am Leben führt. Diese Form der Kommunikation ist im beruflichen Alltag als Mittel der friedlichen Konfliktlösung hilfreich. Wir erproben im Workshop verschiedene Techniken und schauen uns auch an, woran man „Kampfrhetoriker“ erkennt und wie man gelassener mit ihnen umgehen kann.

### 12 Gib acht – auf dich!

*Achtsamkeit im Schulalltag (Wilfried Silbernagel und Veronika Blumenbach, Berlin)*

In diesem Workshop bekommen Sie einen ersten Einblick in das Thema Achtsamkeit mit Hilfe von praktischen Übungen und einen kurzen theoretischen Input.

## Eine Tagung für:

Schulteams aus Berlin und Brandenburg; Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Regionalen Fortbildung und des BUSS; für das Thema Verantwortliche aus Regionaler Schulaufsicht, MBSJ und SenBJW.

## Anmeldung zur Tagung:

Zur Fachtagung melden Sie sich bitte online an in der TIS-Datenbank unter Angabe der Nummer **15L 410 601**  
**<https://tisonline.brandenburg.de>**

## Landesinstitut für Schule und Medien Berlin-Brandenburg (LISUM)

14974 Ludwigsfelde-Struveshof  
Tel.: 03378 209-131  
Fax: 03378 209-139  
[www.lisum.berlin-brandenburg.de](http://www.lisum.berlin-brandenburg.de)

Daniéla K. Meyr  
Tel.: 03378 209-411  
[daniela.meyr@lisum.berlin-brandenburg.de](mailto:daniela.meyr@lisum.berlin-brandenburg.de)

## Anfahrt zum LISUM

Der Bahnhof Ludwigsfelde-Struveshof liegt direkt vor der Tür des LISUM. (Strecke Potsdam – Schönefeld).  
Bei Fahrverbindung mit öffentlichen Verkehrsmitteln nutzen Sie am besten die Auskunft auf VBB-Online, Haltestelle Struweg (Bushaltestelle) oder Struveshof (Bahnhof).



Während der Veranstaltung wird fotografiert. Eine Auswahl der Fotos wird für die Tagungsdokumentation verwendet und gegebenenfalls in Materialien des LISUM (print und online) veröffentlicht. Wenn Sie mit einer bildlichen Darstellung nicht einverstanden sind, teilen Sie das bitte dem Fototeam mit.