

Kursangebote zur Lehrgesundheit

in Zusammenarbeit mit dem
„Landesprogramm gute gesunde Schule Bayern“



Ziel:

Lehrgesundheit fördern durch ortsnahe Angebote für Schulen.

Module:

- ▶ Stressbewältigung
- ▶ Atem und Sprache
- ▶ Rückengesundheit
- ▶ Konfliktmanagement
- ▶ Zeitmanagement

Möglichkeiten zur Umsetzung in Schulen:

1. Einstiegseinheit (z.B. als Elemente für pädagogische Tage)

- § Einheit mit 90 Minuten, um die Inhalte kennen zu lernen.
- § Mind. TN-Zahl 12
- § Referentenkosten 100 € - zzgl. Fahrtkosten für Referenten

2. Schulinterne Fortbildungen

- § Baustein umfasst 4 x 90 Minuten
- § eintägige oder zwei halbtägige schulinterne Lehrerfortbildung
- § Mind. TN-Zahl 12
- § Referentenkosten 400 € - zzgl. Fahrtkosten für den Referenten

3. Fortbildungen für Schulgruppen

Für benachbarte Schulen oder Schulgruppen ist eine gemeinsame Nutzung des Angebots ebenfalls möglich.

Ansprechpartner:

Andreas Eckert
Bayerischer Volkshochschulverband
Fäustlestr. 5a
80339 München
Tel: 089 / 510 80-25
Fax: 089 / 502 38 12
Email: ec-bvv@vhs-bayern.de
www.vhs-bayern.de

Die Angebote sind in der Anlage zusammengestellt.

Kursangebote zur Lehrgesundheit

Module	Kurseinheiten à 90 min	Kursleiter-Qualifikation
Stressbewältigung	<ul style="list-style-type: none"> • Loslassen und entspannen • Den Atem als Verbündeten nutzen • Sanftes Strecken und Dehnen • Achtsam sein 	Psychosoziale, pädagogische Berufe und Gesundheitsberufe mit Zusatzqualifikation und Erfahrung in der Vermittlung von Angeboten zur Stressreduktion und Entspannung
Atem und Sprache	<ul style="list-style-type: none"> • Räume öffnen • Kräfte spüren – mit Kräften spielen • Sich ausbreiten und begrenzen • Sich einstimmen 	KursleiterInnen mit einer von der Arbeits- und Forschungsgemeinschaft für Atempflege (AFA) anerkannten Ausbildung
Rückengesundheit	<ul style="list-style-type: none"> • Den Rücken wahrnehmen • Haltung bewusst machen • Beweglicher werden • Stabiler werden 	PhysiotherapeutInnen und Sport-/Gymnastiklehrkräfte mit staatlich anerkannten Abschluss und Zusatz-qualifikation im Bereich Rücken- / Wirbelsäulengymnastik
Konfliktmanagement	<ul style="list-style-type: none"> • Verständnis von Konflikten • Konflikte in Gruppen • Formen der Konfliktberatung I • Formen der Konfliktberatung II 	KursleiterIn mit mehrjähriger Erfahrung in der Erwachsenenbildung und Zusatzqualifikation im Bereich Beratung / Supervision / Meditation
Zeitmanagement	<ul style="list-style-type: none"> • Prioritäten setzen • Effektiv planen • Zeitdiebe • Die ersten Schritte zum eigenen Zeitmanagement 	KursleiterIn mit mehrjähriger Erfahrung in der Erwachsenenbildung und im Zeitmanagement