

### Anmeldung

Ausschließlich per Internet ab dem 22. Oktober 2012

unter [www.un.rbn.nrw.de](http://www.un.rbn.nrw.de) – Veranstaltung.

Bitte geben Sie zwei Workshops bei Ihrer Anmeldung an, einen für vormittags, einen anderen für nachmittags. Nach erfolgter Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigungsmail.

### Tagungskosten

25 EUR pro Teilnehmer (inkl. Stehcafé u. Mittagessen).

### Zahlungsmodalitäten

Nach Eingang der verbindlichen Anmeldung erhalten Sie eine Rechnung.

### Veranstaltungsort

SportCentrum Kamen-Kaiserau

Jakob-Koenen-Str.2

59174 Kamen

### Anfahrtsskizze

[www.sportcentrum-kamenkaiserau.de](http://www.sportcentrum-kamenkaiserau.de)

**Der Veranstaltungsort ist barrierefrei!**

Impressum  
Herausgeber

Kreis Unna - Der Landrat  
Regionales Bildungsbüro im Kreis Unna  
Friedrich-Ebert-Str. 17 | 59425 Unna |  
Fon 02303-272540  
E-Mail [bildungsnetzwerk@kreis-unna.de](mailto:bildungsnetzwerk@kreis-unna.de)

Regionales Bildungsnetzwerk Kreis Unna



Regionales  
Bildungsnetzwerk  
Kreis Unna

Gemeinsam Bildung gestalten

## Pädagogik trifft Gesundheit- weil wir es (uns) wert sind!

Fachtagung für pädagogische Kräfte in Schule und Kita



**29.11.2012 08.30 – 16.00 Uhr**  
**SportCentrum Kamen-Kaiserau**





Sehr geehrte Damen und Herren,

die Arbeitsanforderungen für pädagogische Kräfte in Kita und Schule sind in ihrer Menge und Komplexität in den letzten Jahren kontinuierlich gestiegen.

Immer mehr Lehrer und Erzieher leiden unter körperlichen und seelischen Belastungen. Ihre Gesundheit wird dadurch oftmals stark beeinträchtigt mit der Folge, dass die pädagogische Qualität in Kita und Schule leidet.

Die nachhaltige Förderung und Wahrung der Gesundheit pädagogischer Kräfte ist daher ein Ziel mit hoher gesellschaftlicher Relevanz. Wer Qualität haben möchte, muss Gesundheit fördern. Grund genug also in der Bildungsregion Kreis Unna eine entsprechende Veranstaltung durchzuführen, zu der ich Sie recht herzlich einladen möchte.

Ein interessantes und informatives Programm erwartet Sie.

Auf einem Marktplatz mit zahlreichen Info-Ständen zu unterschiedlichen Themen rund um die Gesundheit - von ergonomischen Sitzmöbeln über Wellness- und Fitnessangebote bis zu Messungen von Blutdruck und Blutzucker - finden Sie ein breites Angebot zur Gesundheitsförderung.

Die angebotenen Workshops sollen Ihnen Anregungen, Informationen, Tipps, Techniken und Hilfestellungen zu einer nachhaltigen, gesundheitlichen Balance geben.

Um die Qualität und Wirksamkeit der Workshops zu gewährleisten, ist die Teilnehmerzahl begrenzt. Ein Grund mehr, warum Sie sich schnell anmelden sollten.

Nehmen Sie und Ihre Kollegen die Angebote des Gesundheitstages wahr und das Motto „weil wir es (uns) wert sind“ bitte wörtlich.

Herzlichst Ihr

Michael Makiolla  
Landrat

## Programmablauf

<b>08.30 - 09.00 Uhr</b>	<b>Eintreffen der Teilnehmer Anmeldung, Stehcafe</b>
<b>09.00 – 09.30 Uhr</b>	<b>Grußworte:</b> Michael Makiolla, Landrat, Kreis Unna Klaus-Dieter Poelke, Koordinator für Regionale Bildungsnetzwerke, Bez.-Reg. Arnsberg Klaus Stindt, Vorsitzender, Kreissportbund Unna Diana Halberscheidt-Wegener, Kita Gänsewinkel, Schwerte Manfred Aulbur, Märkisches Berufskolleg, Unna  ( <b>Moderation</b> - Regionales Bildungsbüro)
<b>09.30 – 10.30 Uhr</b>	<b>Vortrag</b> - Dr. Arno Schimpf, Psychologe, Sportwissenschaftler, Olympia-Coach, Mentaltrainer <b>„Ressource ICH – unsere mentalen und körperlichen Potenziale“</b>
<b>10.30 – 10.45 Uhr</b>	Moderierte <b>Bewegungspause</b>
<b>11.00 – 12.30 Uhr</b>	<b>Workshops</b>
<b>12.30 – 14.00 Uhr</b>	<b>Mittagspause / Marktplatz</b>
<b>14.00 – 15.30 Uhr</b>	<b>Workshops</b>
<b>15.30 – 16.00 Uhr</b>	<b>Improvisationstheater</b> - Schwammdrüber, Unna <b>Verabschiedung</b> – Regionales Bildungsbüro

## Unsere Workshop-Angebote:

**Sara Beskes**, Diplom-Psychologin, **Stefanie Lippelt**, Diplom-Psychologin

Schulpsychologische Beratungsstelle für den Kreis Unna

### **Burn-out-Prävention Von der Belastung zur Entlastung**

Burnout ist in aller Munde. Pädagogische Kräfte sind nachweislich besonders gefährdet. Als Pädagoge hat man heutzutage immer größere Herausforderungen zu meistern und es wird viel verlangt. Dies kann zu Erschöpfungszuständen und Belastungsreaktionen führen, wenn man nicht sorgsam auf sich achtet.

Dieser Workshop versteht sich als Impuls und soll dazu beitragen, ein Verständnis für unterschiedliche Stress- und Belastungsfaktoren zu entwickeln. Durch Reflexion der individuellen Belastung sollen eigene Energiefresser und Energiequellen identifiziert werden.

Den Teilnehmern werden kleine Tools vermittelt, um Entlastungsstrategien zu entwickeln und Belastung präventiv zu begegnen. Ganz nach dem Motto: „Es ist nicht genug zu wissen, man muss es auch anwenden. Es ist nicht genug zu wollen, man muss es auch tun!“ (Johann Wolfgang von Goethe)

**Dr. phil. Michael Matlik**, Gruppenleiter „Sport und Gesundheit“

Landessportbund Nordrhein Westfalen

### **Theorien und Konzepte der Gesundheitsförderung und ihre Berücksichtigung in Praxiskonzepten**

Das Verständnis über das, was „Gesundheit“ ist, hat sich in den zurückliegenden Jahrzehnten beständig verändert. Mittlerweile hat sich das prozessorientierte bio-psycho-soziale Modell gegenüber dem traditionellen bio-medizinischen durchgesetzt. In zeitgemäßen Konzepten der Gesundheitsförderung und insbesondere in den sogenannten „Lebensweltansätzen“ (Setting) muss dies berücksichtigt werden. Maßnahmen der Gesundheitsförderung in z.B. Kitas, Schulen oder Vereinen erhalten dadurch überraschend andere Gewichtungen als sie in der aktuellen Praxis oft praktiziert werden.

In dem Workshop werden Grundbegriffe und Theorien der Gesundheitsförderung vorgestellt und in Bezug auf ihre Realisierbarkeit in Praxiskonzepten am Beispiel der Bewegungsförderung diskutiert.

**Markus Plesner**, Diplom-Psychologe

plesnerSeminare, Hamburg

### **Was hält uns in Kita & Schule gesund? Individuelle Steigerung der Selbst- und Zeitkompetenz und Förderung der Work-Life-Balance im Schul- und Kita-Alltag**

Zeit ist ein begrenzt verfügbares Gut. Der bewusste Umgang mit der Zeit ist eine wichtige Kompetenz, insbesondere für Menschen, die beruflich und privat stark gefordert sind.

Zeitmanagement heißt nicht, wie oftmals angenommen, jede Tagesaktivität sekundengenau zu planen, um noch mehr in kürzerer Zeit zu schaffen. Vielmehr geht es darum, Aufgaben optimal einzuteilen, Prioritäten zu setzen und gleichzeitig gesundheitsfördernde Aspekte in den Vordergrund zu rücken. Zeitkompetenz ermöglicht es, alle wichtigen Lebensbereiche wie Familie, soziale Kontakte, Beruf und Gesundheit in eine intelligente Balance zu bringen und zu halten.

Der Workshop gibt einen umfangreichen Einblick in Methoden des Zeitmanagements und zeigt Wege zur Erlangung von Zeitkompetenz auf. Er entspricht in seiner Herangehensweise dem individuellen Potenzialansatz, setzt also nicht bei den Defiziten an, sondern richtet seinen Fokus auf vorhandene Stärken und Fähigkeiten.

Zusätzlich werden Tipps und Tricks für eine entspanntere und gesundheitsbewusstere Gestaltung des Arbeitsalltags in Abgrenzung zum Privatleben vermittelt.

Inhalte: Pareto-Prinzip  
Eisenhower-Modell  
ALPEN-Methode  
Rhythmen von Aktivität und Ruhe  
Eigenzeiten  
Aufmerksamkeit, Konzentration und Präsenz  
Entspannung und Gelassenheit

**Sabine Klecker**, Stimmtherapeutin, Stimme&Beruf, Dortmund

### **Stimmgesundheit - gut bei Stimme sein**

Die Stimme ist das wichtigste Werkzeug für pädagogische Kräfte und wird täglich strapaziert. Der Workshop gibt Informationen und Tipps zum effektiven, aber schonenden Einsatz der Stimme.

Inhalte des Workshops:

- Was kennzeichnet eine gesunde und was eine kranke Stimme?
- Was schadet der Stimme, was hilft ihr?
- Wie wärme ich meine Stimme auf?
- Wie setze ich meine Stimme bei einer Erkältung ein?

**Dr. Arno Schimpf**, Psychologe, Sportwissenschaftler, Olympia-Coach, Mentaltrainer

### **Entspannungs- / Mentaltraining**

#### **+ Vitalitätstraining**

Leistung und Erfolg sind längst zum Maßstab unseres Lebens geworden. Gesundheit und Vitalität sind dabei Grundvoraussetzung. Zeitverdichtung, Druck, Stress und Zukunftsängste sind die ständigen Begleiter. Unser Leben ist längst zu einer Falle der äußeren Umstände geworden. Die Gesundheit wird ständig aufs Spiel gesetzt. Man hat einfach keine Zeit. Warum eigentlich? Sie sitzen immer noch selbst am Schalthebel. Haben Sie wieder Lust auf sich selbst. Stellen Sie sich neu auf. Spüren sie wie genial es ist, Kopf und Körper wieder in Balance zu bringen. Nicht fremd gesteuert sein sondern aus eigenem Antrieb heraus das Leben wieder in Angriff nehmen. Es gibt nichts spannenderes als das eigene Leben, die Arbeit mit sich selbst und der Genuss der daraus entsteht.

Der Workshop umfasst 2 Teile:

(1) Entspannungs-/Mentaltraining

Tiefenentspannungs-/Trance-Training auf der Basis von Selbsthypnose-Techniken in Verbindung mit mentalen Übungen zur Erkennung und Aktivierung der eigenen Ressourcenpotenziale

(2) Vitalitätstraining

Kombination aus Mobilisations-/Stabilisations-/Energiefluss-Training

Bitte zum Workshop mitbringen: Gymnastikmatte, ggf. Decke, Sportkleidung

**Ralf Rooseboom**, Referent für psychosoziale Gesundheit der Unfallkasse NRW, Münster

### **Das Programm „MindMatters“ zur Förderung der psychosozialen Gesundheit an Schulen**

Der Workshop zum Programm „MindMatters“ sensibilisiert für das Themenfeld der psychosozialen Gesundheitsförderung an Schulen. Die Teilnehmer lernen das Programm „MindMatters“ mit seinen einzelnen Themenheften kennen. Darüber hinaus werden kleine Übungen aus den Themenheften von „MindMatters“ exemplarisch erprobt und reflektiert.

Inhalte:

- Aufbau, Struktur und Intention von „MindMatters“
- Wie hilft MindMatters bei der Förderung der psychischen Gesundheit?
- Kennenlernen der Module des Programms
- Aufbereitung von Themen wie Mobbing, Stress, Resilienz
- Erste Erprobung von Unterrichtsmaterialien

Die Umsetzbarkeit und Gewichtung der einzelnen Workshopinhalte ist u.a. von der Zusammensetzung der Gruppe abhängig.

**Gudrun Reilhofer-Siegle**, Trainerin/Coach für Resilienz, Integrale Stressprävention, München

### **Resilienz – Ihr Kraftstoff für morgen**

Ihr Wunsch: Innere Stabilität - Gelassenheit - hohe Stressresistenz, um bei steigender Komplexität, Geschwindigkeit und stetigen Veränderungen im Sturm des Alltags Ruhe und Übersicht zu bewahren.

Durch integrale Resilienz führt Sie der Weg kontinuierlich zur Verwirklichung Ihrer Bedürfnisse und Ihrer Leistungsstärke. Sie entdecken die Fülle Ihrer Möglichkeiten und Fähigkeiten für eine balancierte Lebensführung und mehr Lebensqualität - beruflich wie privat.

Im Workshop erhalten Sie Hintergrundwissen über integrale Resilienz, warum sie Ihr Kraftstoff für morgen ist und erleben den Weg dorthin in einer praktischen Übung.

**Gabriele Holthaus**, Motopädin, Entspannungspädagogin

Kreissportbund Unna

**„...weil ich es mir wert bin!“  
Stressbewältigung nicht nur für den Berufsalltag**

Umgang mit Stress lässt sich erlernen. Erleben Sie eine Einführung in die weltweit anerkannten Entspannungsverfahren der Progressiven Muskelrelaxation nach E. Jakobson und das Autogene Training nach J.H. Schultz.

Bei der Progressiven Muskelentspannung wird durch willentliche und bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht.

Autogenes Training ist eine auf Autosuggestion basierende Entspannungstechnik. Hierbei werden durch Vorstellungskraft Gefühle im Körper hervorgerufen, die den gewünschten Entspannungseffekt auslösen.

Bitte zum Workshop mitbringen: Gymnastikmatte, Decke und Kissen

**Dr. Gerrit Schnabel**, Unfallkasse NRW -Regionaldirektion Westfalen-Lippe,  
Hauptabteilung Prävention, Münster

**Schulentwicklungsbegleitung zur guten, gesunden Schule**

Wer gute Schulen will und Qualität fordert, muss auch die Gesundheit der Akteure fördern, denn Gesundheit ist ein wesentlicher Faktor für Leistungsfähigkeit - auch und gerade in Schule.

Seit 2007 lobt die Unfallkasse NRW mit dem Schulentwicklungspreis nun solche Schulen aus, die sich auf den Weg machen, sich zu guten und gesunden Schulen zu entwickeln und Gesundheit als Bestandteil ihrer Qualitätsarbeit verstehen. Für eine auf Qualität und Gesundheit gleichermaßen ausgerichtete Entwicklung bedarf es aber Unterstützungssysteme und Begleitung.

Es geht also darum, mit Gesundheit gute Schule zu machen und Schulen dabei Unterstützung zu geben.

Die Unfallkasse NRW wird nun in den kommenden Schuljahren mit professionalisierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern Schulen Entwicklungshilfen anbieten. Der Workshop "Schulentwicklungsbegleitung zur guten, gesunden Schule" will praktische Hilfe für diese Entwicklung bieten, Wege aufzeigen und über den Schulentwicklungspreis „Gute gesunde Schule“ informieren.

**Heidrun Schrot**, Referentin, Kreissportbund Unna

**Claudia-Sophia Cappel**, Dipl.-Sportlehrerin, Qigong- und Taiji-Lehrerin,  
Lienz/Österreich

**Feldenkrais: Lernen in Bewegung  
+  
Taijiquan**

Kombi-Workshop bestehend aus jeweils 45 Minuten Feldenkrais und Taijiquan. Der Workshop vermittelt gesundheitsfördernde Übungen zum Mitmachen sowie Tipps und Anregungen für zu Hause.

Feldenkrais:

Eine Vielzahl von Bewegungslektionen ermöglicht es, individuelle Bewegungsvarianten zu klären und gleichzeitig neue Wege der Bewegung zu lernen. Mit meist ungewohnten Bewegungen lernen Kinder und Erwachsene, sich besser wahrzunehmen und selbstständig und im eigenen Rhythmus Alternativen zu ihrem gewohnten Verhalten zu finden. Sie lernen, wofür sie sich interessieren und was sie neugierig macht. Sie erweitern ihre Grenzen, verbessern Orientierung und Koordination; dadurch entwickeln sie ein besser integriertes Zusammenspiel zwischen Körperwahrnehmung und -bewegung, Emotion, Denken und Handeln.

Taijiquan:

Ursprünglich eine chinesische Kampfkunst. Sie verbindet Taijiquan Elemente wie Kraft und Sanftheit, Aktivität und Erholung bzw. Gelassenheit. Inzwischen ist sie ein fester Bestandteil im Sport und in der Lehrarbeit geworden.

Bitte zum Workshop mitbringen: Gymnastikmatte

**Nadine-Kelly Gruneberg**, Referentin Kreissportbund Unna

### **Latin-Fitness und Pilates**

Kombi-Workshop bestehend aus jeweils 45 Minuten Latin-Fitness und Pilates.

Latin-Fitness ist ein inspirierendes Fitnessprogramm. Durch verschiedene Rhythmen und Tänze werden dabei multiple Muskeln trainiert. Lernen Sie ein moderates Ausdauertraining kennen, das in der Regel Spaß bereitet und als angenehm empfunden wird. Pilates wurde von Josef Pilates im 19. Jahrhundert entwickelt. „Bewegen und denken gehören zusammen“, war seine Philosophie. Bei Pilates handelt es sich um ein ganzheitliches „Workout“. Die Übungen erfordern permanente Aufmerksamkeit. Um alle Bewegungen richtig und effektiv auszuführen, muss man sich mental ganz auf die Bewegung konzentrieren. Auf sanfte Weise werden so die tiefen Muskeln stimuliert und die Körpermitte gekräftigt. Es gibt keine Altersgrenze und keinen Leistungsdruck.

Bitte zum Workshop mitbringen:

Für Latin-Fitness: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch, Wasser

Für Pilates: Sportkleidung, Stoppersocken, großes Handtuch oder Decke

**Andreas Kramer**, Dipl.-Sozialarbeiter, Mobbingtrainer und Arbeitswissenschaftler,  
Unna

### **Mobbing in der Schule**

Mobbing ist das Ergebnis aggressiven, zerstörerischen Verhaltens. Will man die Entgleisung von Konflikten bzw. Mobbing in der Schule vermeiden, dann ist es sinnvoll, dieses im Frühstadium der Entwicklung zu tun und an den Ursachen anzusetzen. Weiter ist es wichtig, die Ressourcen der Betroffenen mit Blick auf die Konfliktlösung zu stärken.

Im Workshop werden nach einem kurzen Impulsreferat auch die Erfahrungen der Teilnehmenden besprochen und praktische Lösungen vorgestellt.

Im Mittelpunkt stehen dabei:

- Was sind die Ursachen von Konflikten und Mobbing und wo bietet es sich an, in der Schule anzusetzen?
- Entgleiste Konflikte durchlaufen verschiedene Entwicklungsstadien. Diese zu erkennen ist wichtig unter dem Aspekt „wehret den Anfängen“.
- Die destruktive Gewalt und ihre Folgen für Täter und Opfer. Was ist zu tun um eine destruktive Entwicklung zu stoppen, den Opfern zu helfen und erfolgreich den Tätern eine Veränderung ihrer Verhaltensweisen nahelegen?
- Wie sehen praktische Lösungen der Vermeidung von entgleisenden Konflikten und Mobbing aus zwischen
  - Lehrern bzw. Schulpersonal,
  - Schülern,
  - Schülern und Lehrern?

# Auf unserem Marktplatz in der Zeit von 12.30 – 14.00

## Uhr finden Sie folgende Aussteller und Angebote:

<b>Ludwig Artzt GmbH</b>	Therapie- und Fitness-geräte		<b>Mobile Massage Deimann</b>	Ergonomieparkour und Ergonomie am Arbeitsplatz, Mobile Massage	
<b>Die Seifenkiste</b>	Seifen- und Wellness-artikel		<b>Firma Rückgrat</b>	Gesunde Sitzmöbel	
<b>Ev. Krankenhaus Unna</b>	Gesunde Ernährung		<b>Umwelt- und Verbraucherberatung Unna-Kamen,</b>	„Allergien: Besser schützen - wirksam vorbeugen“	
<b>Gnadeberg</b>	Kommunikationstechnik zur Entlastung der Lehrerstimme		<b>Vernetzungsstelle Schulverpflegung NRW</b>	Materialien rund um die gesunde Ernährung und Schulverpflegung	
<b>Ellen Kaiser</b>	Handmassage, Ayurveda-Produkte		<b>Unfallkasse NRW</b>	u. a. Handbuch zur Lehrergesundheit	
<b>Katharinen Hospital Unna</b>	Gesundheitschecks – Blutzucker, Blutdruck, Cholesterin				
<b>Klett</b>	Literatur zur Lehrergesundheit				
<b>Kreissportbund Unna</b>	Arbeits- und Servicebereiche / Powerplate				

(Zur besseren Lesbarkeit wurde in diesem Flyer darauf verzichtet, stets weibliche und männliche Schreibweisen zu verwenden. Selbstverständlich sind immer Frauen und Männer gleichermaßen angesprochen.)