

## **Fortbildung: „Vertreib die Affen mit den Kieselsteinen – Impulse für Gesundheit und Zufriedenheit von Lehrerinnen und Lehrern“**

**Termin:** 6.-7. März 2020

**Ort:** Parkhotel Pforzheim, Dachgarten, Deimlingstraße 36, 75175 Pforzheim

### **Fortbildungsbeschreibung:**

Gesundheit und Zufriedenheit im Lehrerberuf sind aktuelle Themen – immer noch und immer wieder: Hoher Zeitdruck, hohe Arbeitsbelastung und Aufgabenfülle, der „zweigeteilte Arbeitsplatz“, das Gefühl „nie richtig fertig zu sein“, schwierige Elterngespräche oder belastende Schicksale einzelner Schüler können zur Belastung werden.

Das Seminar „Vertreib die Affen mit den Kieselsteinen“ wurde für Lehrerinnen und Lehrer entwickelt, die sich eine zweitägige Auszeit nehmen möchten. Im Parkhotel Pforzheim ist Zeit zum Durchatmen, zum Seele baumeln lassen und Innehalten.

Carsten Bangert, Schulleiter und ausgewiesener Experte für die Gesundheitsförderung von Lehrkräften hat für den VBE ein abwechslungsreiches Seminar konzipiert. Kompakt aufbereitete Impulsvorträge wechseln sich ab mit Phasen der Selbstreflexion und des persönlichen Austauschs.

Darüber hinaus wird ausreichend Zeit bleiben für einen Aufenthalt im Wellnessbereich des Hotels oder zum Sport.

Dies ist Ihr Seminar, wenn

- Sie eine kurze „Atempause“ einlegen möchten - nur für sich.
- Sie sich fragen, wie Sie Ihren Alltag als Lehrerin oder Lehrer weniger gestresst und zufriedener erleben können.
- Sie sich persönlich weiterentwickeln möchten.

Sie lernen

- die zehn gesundheitsförderlichen Bausteine Aktiven Selbstmanagements kennen.
- wie persönliche Denkmuster und unbewusste Überzeugungen Ihre Zufriedenheit und damit Ihre Gesundheit beeinflussen.
- Strategien kennen, die Ihnen helfen alte Verhaltens- und Denkmuster aufzubrechen, um effizienter und gesundheitsförderlicher zu arbeiten.
- eine Entspannungstechnik und einige Achtsamkeitsübungen kennen.

### **Referent:**

Carsten Bangert arbeitet seit 2003 als Lehrer, Konrektor und Schulleiter. Seit mehr als 15 Jahren befasst er sich mit der Gesundheitsförderung von Lehrern, Aktivem Selbstmanagement, Qualitätsentwicklung an Schulen und gesundheitsförderlichem Führungsstil. Als Autor, Referent und Fortbildner gestaltet er Seminare, Fortbildungen und Vorträge.

## Fortbildungsablauf:

### Freitag, 6. März 2020

---

13:30 – 14:00 Uhr	Begrüßungssnack im Salon Dachgarten
14:00 – 18:00 Uhr	Fortbildung
15:30 – 16:00 Uhr	Kaffeepause
18:00 Uhr	Ende der Fortbildung Tag 1
19:00 Uhr	Abendessen im Parkrestaurant

### Samstag, 7. März 2020

---

09:00 – 15:30 Uhr	Fortbildung
10:30 – 11:00 Uhr	Kaffeepause
12:30 – 13:30 Uhr	Mittagessen im Tagungsraum
15:30 Uhr	Ende der Fortbildung

## Fortbildungsmodalitäten:

Die Teilnahmegebühr beträgt **79,00 € für VBE-Mitglieder** und **129,00 € für Nichtmitglieder** (inkl. Begrüßungssnack, Pausen- und Tagungsgetränke, Abendessen an Tag 1, Übernachtung und Frühstück im Einzelzimmer des 4\* Parkhotels, Mittagessen an Tag 2, sowie Informationsmaterialien und Tagungsunterlagen). Bei Teilnahme ohne Übernachtung und Frühstück verringert sich die Teilnahmegebühr um 20,00 €.

Bitte melden Sie sich **bis spätestens 21. Februar 2020** per E-Mail, Fax, Post (Posteingang) bei Frau Mirjam Dapp an und warten Sie eine Rückmeldung ab. Sobald Sie zur Fortbildung zugelassen sind, überweisen Sie die Teilnahmegebühr auf das folgende Konto: VBE Wirtschaftsservice GmbH, Kreissparkasse Waiblingen, IBAN: DE57 6025 0010 0001 0104 53, BIC: SOLADES1WBN, Verwendungszweck: „Gesundheit und Zufriedenheit + Name d. Teilnehmers“.

Bitte beachten Sie, dass Sie **erst verbindlich zur Fortbildung angemeldet sind, sobald das ausgefüllte Anmeldeformular zurückgesandt und der Betrag auf unser Konto überwiesen wurde**. Sie erhalten dann eine Anmeldebestätigung per E-Mail.

Sollten Sie nicht an der Veranstaltung teilnehmen können, bitten wir um Verständnis, dass wir Ihnen **die Teilnahmegebühr – auch im Krankheitsfall – nur bis 4 Wochen vor Veranstaltungsbeginn zurückerstatten können** (7. Februar 2020, Posteingang).

**Kontakt:** Verband Bildung und Erziehung Baden-Württemberg e.V.  
Mirjam Dapp  
Referentin Fortbildung und Medien  
Heilbronner Str. 41  
70191 Stuttgart  
E-Mail: [mirjam.dapp@vbe-bw.de](mailto:mirjam.dapp@vbe-bw.de)  
Tel.: 0711-22 93 14 75  
Fax: 0711- 22 93 14 79

## Anmeldung zur Fortbildung „Impulse für Gesundheit und Zufriedenheit von Lehrerinnen und Lehrern“

6.-7. März 2020, Parkhotel Pforzheim

### Fortbildungsmodalitäten:

**Kosten:** VBE Mitglieder 79,00 €, Nichtmitglieder 129,00 €. **Bitte beachten Sie, dass wir Ihre Anmeldung erst berücksichtigen können, sobald die ausgefüllte Anmeldung zurückgesandt und der Betrag auf folgendes Konto überwiesen wurde:** VBE Wirtschaftsservice GmbH, Kreissparkasse Waiblingen, IBAN: DE57 6025 0010 0001 0104 53, BIC: SOLADES1WBN, Verwendungszweck: „Gesundheit und Zufriedenheit + Name d. Teilnehmers“.

Sollten Sie nicht an der Veranstaltung teilnehmen können, bitten wir um Verständnis, dass wir Ihnen **die Teilnahmegebühr – auch im Krankheitsfall – nur bis 4 Wochen vor Veranstaltungsbeginn zurückerstatten können** (07.02.2020 Posteingang). Die Verpflegungs- und Übernachtungskosten sind in der Teilnahmegebühr inkludiert.

**Inkludierte Leistungen:** Alle Vorträge, Tagungsunterlagen, unbegrenzt Tagungsgetränke während der Vorträge, Begrüßungssnack, Getränke und Snacks während der Kaffeepausen, Abendessen an Tag 1 inkl. 1 x 0,4 l Mineralwasser, Übernachtung inkl. Frühstück im Einzelzimmer des 4\* Parkhotels, Mittagessen an Tag 2.

**Nichteingeschlossene Leistungen:** Fahrtkosten, Parkgebühren, weitere Getränke zum Abendessen, weitere Mahlzeiten und Getränke sowie alle Nebenkosten im Hotel, wie z.B. Telefongebühren und Zimmerservice, die vor Abreise direkt an der Rezeption zu bezahlen sind.

**Datenschutz:** Die Teilnehmer erklären sich bei Vertragsabschluss damit einverstanden, dass personenbezogene Daten zum Zwecke der Seminarabwicklung bis zu 30 Tage nach dem Veranstaltungstermin elektronisch gespeichert und vor der Veranstaltung an das Tagungshotel und die Referenten weitergegeben

werden. Eine Übermittlung Ihrer persönlichen Daten an Dritte zu anderen als den genannten Zwecken findet nicht statt.

**Anmeldeschluss:** Bitte schicken Sie das ausgefüllte und unterschriebene Anmeldeformular **bis spätestens 21. Februar 2020** per E-Mail, Fax, Post (Posteingang) an Frau Mirjam Dapp.

Personenbezogene Daten			
Vor-/Nachname			
Adresse			
Telefon			
E-Mail			
Arbeitsstätte	<input type="checkbox"/> Schule	<input type="checkbox"/> Kiga/Kita/Hort	<input type="checkbox"/> Sonstige_____
Ich bin damit einverstanden, dass mein Name, mein Wohnort und meine E-Mailadresse an die anderen Teilnehmer/innen weitergeleitet werden, um Fahrgemeinschaften zu der Fortbildung zu bilden: ja <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/>			
Ich bin damit einverstanden, dass mein Name und meine E-Mailadresse für Bekanntmachungen von späteren Veranstaltungen gespeichert werden. Dieser Speicherung kann ich jederzeit widerrufen. ja <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/>			

Die Bedingungen erkenne ich hiermit an:

.....  
Ort, Datum

.....  
Unterschrift