



Südbadischer VBE Gesundheitstag 29. September 2022

Programm

09:00-09:30 Uhr Ankommen mit
Begrüßungskaffee und Brezel

09:30-11:30 Uhr Fire on – statt Burn out
LehrKRAFT sein und bleiben
Wie bleibt man empathisch und kraftvoll, wenn es an allen Ecken und Enden brennt ohne dabei selbst auszubrennen? Was können Sie als Lehrkraft tun, damit Sie trotz all Ihrer alltäglichen Herausforderungen bei sich und damit in Ihrer Kraft bleiben?



Nicole Haut-Cavegn ist Empowerment durch und durch. Seit 15 Jahren begleitet sie Menschen in herausfordernden Situationen dabei, in ihre volle Kraft und ihr Potenzial zu kommen und dort zu bleiben. Als Ex-Burnoutlerin, Mutter und selbständige Unternehmerin weiß sie aus Eigenerfahrung, wie wichtig es ist, sich selbst immer wieder Klarheit, Energie und Tatkraft geben zu können. Ihre Best offs gibt sie am Gesundheitstag mit viel Freude und Humor weiter.

anschließend **Mittagspause (Selbstverpflegung)**
13:15-15:15 Uhr **Workshops**

Infos und Anmeldung

Veranstaltungsort:

Hugo-Höfler-Realschule, Zum Kaiserstuhl 1, 79206 Breisach

Kosten:

15 Euro für Nichtmitglieder, 5 Euro für Mitglieder

Anmeldung:

Verbindliche Anmeldung unter Angabe Ihrer drei priorisierten Workshopwünsche und der Information, ob Sie VBE Mitglied sind an:

Nadine.Possinger@vbe-bw.de



Südbadischer VBE Gesundheitstag 29. September 2022

**Hugo-Höfler-Realschule
Breisach**

FIRE ON statt BURN OUT

WORKSHOPS

Workshop 1

Referentin: Nicole Haut-Cavegn
Mini-Tankstellen im Alltag für weniger Stress und mehr Energie

Lernen Sie in diesem Workshop mehr darüber, wie Sie effektiv und garantiert umsetzbar Mini-Tankstellen in Ihrem Alltag schaffen. Entdecken Sie, wie Sie Ihre Energie hochhalten, sich besser abgrenzen und klarer Prioritäten setzen können.

Workshop 2

Referentin: Brigitte Burger, Diplompädagogin, Tanztherapeutin
Mein Körper – mein Wächter.
Tanztherapie und Ausdrucksarbeit, die das innere Verteidigungsprogramm stärkt

Die Anforderungen im Alltag der Lehrkräfte sind kraftaufwändig und vielfältig. Diese Tatsache legt nahe, alle Ressourcen zu nutzen, die wir zur Verfügung haben, um diesen Anforderungen gewachsen zu sein. Dieser Workshop zeigt auf, wie wir mit unseren natürlichen Ressourcen des eigenen Körpers Stressbewältigung verbessern und damit unsere Resilienz und Lebensqualität steigern können. Aus vorgegebenen und erarbeiteten Ausdrucksbewegungen entstehen Choreographien, die den eigenen Standpunkt stärken. Sie lassen uns unsere Grenze fühlen und zeigen, wie wir diese auch nach außen deutlich machen können. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.

Workshop 3

Referentin: Barbara Rustler, Dipl. Ökothrophologin
Schlauer essen: Mit Genuss raus aus der Stressfalle

Im anspruchsvollen Berufsalltag bleibt viel zu oft ein genussvoller Speiseplan auf der Strecke. Wenig Zeit für den Einkauf und wenig Muße zum Kochen prägen den Alltag von vielen Berufstätigen. Dabei ist es gar nicht so schwer, mit einer bewussten Lebensmittelauswahl seinem Körper etwas Gutes zu tun. Bei diesem interaktiven Workshop bekommen Sie viele Impulse für eine vollwertige und genussvolle Ernährungsweise, die schmeckt, leicht umsetzbar ist und dem Körper gibt, was er braucht.

Bitte drei
Workshopwünsche
auswählen, diese
priorisieren und bei
der Anmeldung zum
Gesundheitstag
angeben.

Workshop 4

Referent: Benny Goos

Was treibt mich – über ein gesundes Maß hinaus – an?

In diesem Workshop beschäftigen Sie sich mit inneren Antreibern, einem Konzept der Transaktionsanalyse. Sie lernen solche Antreiber in Ihrem eigenen Verhalten zu erkennen, um Stress, Erschöpfung und Burnout vorzubeugen.

Workshop 5

Referentin: Barbara Schmidt
Gespräche erfolgreich führen

In diesem Workshop üben und lernen Sie, berufliche Gespräche mit Eltern, Schülern, Kollegen und Vorgesetzten erfolgreich zu führen. Grundlage hierfür ist das Ich-Zustandsmodell der Transaktionsanalyse. Gerne können Sie Ihre eigenen Beispiele aus dem Schulalltag mit einbringen.

Workshop 6

Referent: Stefan Rost, Physiotherapeut
Physiolates® das Beste aus drei Welten für Lehrkräfte

Durch eine Kombination aus Physiotherapie, Yoga und Pilates bietet dieser Workshop ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleineren, meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen und Ihre Resilienz positiv beeinflussen. Das Training beinhaltet Dehnungen, Kraftübungen, bewusste Atemtechniken sowie eine beruhigende und ausgleichende Meditation. Durch diese ganzheitliche Balance können Folgeerscheinungen von Stress minimiert werden. Die verwendeten Physiolates®-Techniken sind abgestimmt auf die Bedürfnisse des modernen Menschen von heute. Dabei spielt Ihre Fitness keine Rolle. Sie selbst entscheiden, welcher Schwierigkeitsgrad für Sie und Ihren Körper geeignet ist. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sport-/Yogamatte, ggf. eine Decke für die Meditation.



Marianne Markwardt
Referat Presse und
Öffentlichkeitsarbeit
VBE Südbaden



Nadine Possinger
Geschäftsführerin
VBE Südbaden



Nicole Bündtner-Meyer
Referat Realschule
VBE Südbaden



Bärbel Reismann
Beirätin
VBE Südbaden