



BERUFSVERBAND DER  
PRÄVENTOLOGEN E.V.

## Gesundheit und Selbstfürsorge in KiTa und Schule

### Seminar für Erzieherinnen, LehrerInnen, Pädagogen, Sozialpädagogen und verwandte Berufsgruppen

Das Anforderungsprofil an Erzieherinnen und Lehrkräfte wächst. Die Aufgaben sind vielfältig und erfordern Wissen in den Bereichen Führung, Selbstführung, Organisation und Kommunikation, sowie weitere Kompetenzen in verschiedenen Bereichen. Von Erzieherinnen und Lehrkräften wird erwartet, dass sie nicht nur Wissen vermitteln, sondern auch zugewandt und empathisch, konfliktfähig und ausgleichend sind und dabei auch noch auf ihre eigene Gesundheit achten.

Um all dies professionell umzusetzen und auszuführen bedarf es nicht nur kontinuierlicher fachlicher Fortbildung, sondern auch das Wissen um die Wichtigkeit von Gesundheit und Selbstfürsorge- und das Umsetzen dieses Wissens. Nur wenn Sie als Erzieherin oder als Lehrkraft gesund sind, wenn Sie sich körperlich, mental und seelisch und auch in Ihrem sozialen Kontext wohl fühlen, kann Bildung gelingen. Denn Bildung und Gesundheit bedingen einander und Sie als Erzieherin oder Lehrkraft sind Vorbild und Motor dieses Entwicklungsprozesses.

#### Seminarinhalte:

##### **Ich als Erzieherin oder Lehrkraft:**

Mein bisheriger Weg  
Meine Potenziale

##### **Ich bin ich:**

Wenn ich stimmig bin, kann ich ein gutes Modell sein.  
Wenn ich begeistert bin, lassen sich andere von meiner Begeisterung anstecken.

##### **Erzieherin oder Lehrerin und trotzdem gut drauf:**

Was hält mich gesund?  
Was gibt mir Kraft?  
Was macht mir Freude?

##### **Ein Lob dem Lob**

Achtsamkeit und Wertschätzung beginnt bei mir  
Habe ich mich heute schon gelobt?  
Habe ich andere heute schon gelobt?

##### **Erfolgreich miteinander kommunizieren**

Miteinander reden  
Einander verstehen

## **Perspektivwechsel: Lösungen statt Konflikte**

Konflikt ist nicht gleich Konflikt

Was hat der Konflikt mit mir zu tun?

Vom Konflikt zur Lösung

## **Von Zeitfressern und anderen Übeltätern**

Meine Zeitfresser

Meine inneren Antreiber

Mein Zeitmanagement

## **Teambildung: Gemeinsam sind wir stark**

Was macht uns als Team stark?

Wie trägt mich unser Team?

## **Jetzt denke ich an mich, denn...**

wenn es mir gut geht, kann ich mein Bestes geben,

wenn es mir gut geht, kann ich auch gut für meine MitarbeiterInnen und KollegInnen sorgen,

wenn es mir gut geht, geht es auch der Schule gut.

## **Ziel des Seminars**

Das Seminar **Gesundheit und Selbstfürsorge** vermittelt Ihnen, wie erste Schritte zur gesundheitsförderlichen Gestaltung Ihres Berufsalltags aussehen können, stärkt Ihre Selbstmanagementkompetenz und lässt Sie Entlastungsstrategien anhand von praktischen Übungen direkt erleben.

Darüber hinaus wird gezeigt wie Kommunikation auch in Konfliktsituationen im Schulalltag leichter gelingen kann, wie Sie trotz knapper Zeitressourcen nicht in Zeitnot geraten und wie Sie sich durch Teambildung entlasten können.

Sie werden mit den Möglichkeiten vertraut gemacht, die Verhaltens- und Verhältnisprävention bieten. Sie lernen die Voraussetzungen für gesunde und zufriedene LehrerInnen kennen und erfahren, wie sie Achtsamkeit im Schulalltag integrieren und Selbstfürsorge praktizieren können.

## **Aufbau und Umfang des Seminars**

Das Seminar umfasst 18 UE à 45 Minuten. Es beginnt samstags um 10 Uhr und endet sonntags um 14.30 Uhr.

Die TeilnehmerInnen erhalten kostenfrei eine Seminarmappe mit umfangreichen Tagungsunterlagen.

**Das Seminar Gesundheit und Selbstfürsorge kann auch als Schnupperseminar zum Sonderpreis gebucht werden. Bitte wenden Sie sich dazu an die Geschäftsstelle des Verbandes unter der Rufnummer 0511-8667845.**

Für inhaltliche Fragen steht Ihnen Frau Remmler-Bellen unter der Rufnummer 02153-9587039 zur Verfügung.