



## Gesundheitsmanagement an Schulen 2022 - Online

**Lehrergesundheitstag mit praktischen Anleitungen zur Steigerung der eigenen Resilienz**

**Leitung: Dipl.- Psych. Petra Bachheibl und Heinz Geiger**

**am Mittwoch, den 18. 05. 2022 von 9.30 – 15.45 Uhr**



Das Team Lehrergesundheit Oberbayern West und ausgewählte Referentinnen und Referenten führen Sie durch unsere Workshops.

<p><b>Tagesstruktur:</b></p> <p>09.30 – 10.00 Uhr</p> <p>Ankommen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer und kurze Grußworte</p> <p>10.00 – 11.00 Uhr</p> <p><b>Vortrag von Frau Dr. Maja Storch:</b> Das schlechte Gewissen – Quälgeist oder Ressource</p> <p><b>11.15 – 12.15 Uhr Workshop-Runde 1</b></p> <p>13.30 – 14.30 Uhr</p> <p><b>Vortrag Prof. Dr. Joachim Bauer:</b> Bewahrung der Gesundheit von Lehrkräften durch Stärkung der Beziehungskompetenz - eine neurowissenschaftliche Perspektive</p> <p><b>14.45 – 15.45 Uhr Workshop-Runde 2</b></p>	<p><b>Workshops:</b></p>	
	<p>Workshop 1: <b>Auch Superfrauen und Supermännern kann die Puste ausgehen!</b> Susanne Tober und Margret Hilbig</p>	<p>Workshop 7: <b>Resilienz-Espresso – nein danke zu Stresseinladunge</b> Helene Hucho</p>
	<p>Workshop 2: <b>Wenn es einfach wäre, könnte es jeder – Zeitmanagement im Spannungsfeld zwischen dem schulischen und dem heimischen Arbeitsplatz</b> Susanne Stolzenberg-Hecht</p>	<p>Workshop 8: <b>Wenn Gedanken Stress erzeugen – Identifizierung von und Umgang mit stresserzeugenden Gedanken im beruflichen Kontext</b> Monika Redl und Eberhard Beck</p>
	<p>Workshop 3: <b>Schweres mit Leichtigkeit meistern - Psychologie der Leichtigkeit zur Resilienzstärkung</b> Ina Hullmann</p>	<p>Workshop 9: <b>Stärken stärken - Die eigenen Stärken in den Fokus nehmen.</b> Irene Timm</p>
	<p>Workshop 4: <b>„Selbstfürsorge als Haltung“</b> Anna Grasso und Johannes Spieckermann</p>	<p>Workshop 10: <b>Ich im Hier und Jetzt – Analyse der Präsenzdimensionen im Konzept der Neuen Autorität</b> Andrea Singh</p>
	<p>Workshop 5: <b>Grübelkreisläufe erkennen - oder: Wo ist denn hier der Notausgang?</b> Gundula Pfeiff und Irmtraut Sander</p>	<p>Workshop 11: <b>Resilient durch Schreiben - Mit Stift und Papier zu mehr innerer Stärke</b> Daniela Esch</p>
	<p>Workshop 6: <b>Achtsamkeitsmeditation zur Gesundheitsvorsorge - Theorie und Praxis</b> Britta Hölzel</p>	<p>Workshop 12: <b>Mental stark in Krisenzeiten</b> Peter Breidenbach</p>