

Gesundheitstag der GEW am 4. Februar 2010

in der Luise-Albertz-Halle in Oberhausen

Wir laden herzlich ein!

Der Gesundheitstag wird mit Unterstützung des Universitätsklinikums Freiburg und der Max-Traeger-Stiftung durchgeführt.

Prof. Dr. Joachim Bauer, Arzt, Neurobiologe und Psychotherapeut lehrt am Uniklinikum Freiburg und ist zugleich Ärztlicher Direktor der psychosomatischen Hochgrat-Klinik im Allgäu. Bauer ist Autor viel beachteter Sachbücher.

In zwei Eingangsreferaten werden Prof. Bauer und Prof. Heidemann von der Universität Freiburg auf neue Forschungsergebnisse eingehen. „Motivation ist mehr als nur ein psychologisches Phänomen“, sagt Prof. Bauer. Sie hat neurobiologische Grundlagen. Welcher Voraussetzungen bedarf es, um die Motivations-Nervenzellen unserer Kinder und Jugendlichen zu aktivieren? Was kann die Neurobiologie über die pädagogische Beziehung sagen? Und welche „Botschaften“ hat sie zum Thema Aggression?

Prof. Heidemann befasst sich mit der Körpersprache im Unterricht. In jeder Sekunde sendet der Körper zahlreiche Signale aus, die anderen Menschen verraten, was ich gerade denke, empfinde oder beabsichtige.

Am Nachmittag schließen sich Workshops zu den Eingangsreferaten und weiteren Themen an.

Wir freuen uns über eine zahlreiche Teilnahme am 4. Februar 2010 in Oberhausen.

Mit kollegialen Grüßen

Dorothea Schäfer

Stellvertretende Landesvorsitzende der GEW NRW

Renate Boese, Anne Ruffert, Manfred Etscheid

Leitungsteam der AG Arbeits- und Gesundheitsschutz der GEW NRW

Programm

- 9:00 Uhr Stehcafe´**
- 9:30 Uhr Eröffnung, Begrüßung und Einführung**
Dorothea Schäfer,
stellv. GEW-Landesvorsitzende NRW
- 9:45 Uhr Impulsreferat und Diskussion**
SchülerInnen verstehen, Motivation fördern:
Lehren und Lernen aus Sicht der Hirnforschung
Prof. Dr. J. Bauer
(Abt. für Psychosomatik, Uniklinik Freiburg)
- 11:00 Uhr Kreative Pause mit entspannenden Elementen**
- 11:30 Uhr Impulsreferat und Diskussion**
Effizientes Auftreten:
Körpersprache und Unterricht
Prof. Dr. Rudi Heidemann (Stuttgart)
- 12:45 Uhr Mittagspause bis 13.30 Uhr**
- 13:45 Uhr Doppelworkshops 1.1 – 1.5**
bis 16:30 Uhr
- 13:45 Uhr Workshop 2.1 – 2.7**
1. Phase bis 15:00 Uhr
- 15:15 Uhr Workshop 3.1 – 3.7**
2. Phase bis 16:30 Uhr
- 16:45 Uhr Abschlussrede**
Andreas Meyer-Lauber,
GEW-Landesvorsitzender NRW
- Abschlusstreff:
Gesundheit kann man gewinnen –
Verlosung, Fragebögen, Nachhaltigkeit
- 17:15 Uhr Ende der Veranstaltung**

1. Doppel-Workshops 13:45 – 16:30 Uhr

- 1.1 Körpersprache im Unterricht**
(Prof. Dr. Heidemann)
- 1.2 Körpersprache im Unterricht**
(Frau Heppekausen)
- 1.3 Die Stimme im Unterricht**
(Frau Gädeke)
- 1.4 Die Stimme im Unterricht**
(Frau Schumann)
- 1.5 Den Geist im Körper sammeln,
Kraft in sich selbst entdecken:
Tai Chi und Chi Kung**
(Prof. Dr. Martina Peter-Bolaender)

2. Workshop 1. Phase 13:45 – 15:00 Uhr

- 2.1 Gesundheitsvorsorge mit niedrigem Lärmpegel und guter Lufthygiene**
Anja Winter, ORG-DELTA GmbH;
Anne Ruffert, AG Gesundheit GEW
- 2.2 Gesund älter werden im Beruf – leichter gemacht**
Barbara Inhoff, AG Gesundheit GEW
- 2.3 Gesundheitszirkel an der Schule**
Susanne Reiß, Personalrat GEW Berlin
- 2.4 Handlungsoptionen für Kollegen/innen an schadstoffbelasteten/sanierungsbedürftigen Schulen**
Manfred Etscheid, AG Gesundheit GEW
- 2.5 Cybermobbing – Stress im Netz**
Lioba Schroers, Dipl. Psychologin,
schulpsychologische Beratungsstelle Münster;
Renate Boese, AG Gesundheit GEW
- 2.6 Altersteilzeit/vorzeitige Pensionierung**
Jürgen Gottmann, Personalrat GEW
- 2.7 Quigong-Übungen zur Pflege des Lebens – zur Entspannung und Gesunderhaltung**
Helga Marschner, GEW

3. Workshop 2. Phase 15:15 – 16:30 Uhr

- 3.1 Gesundheitsvorsorge mit niedrigem Lärmpegel und guter Lufthygiene**
Anja Winter, ORG-DELTA GmbH;
Anne Ruffert, AG Gesundheit GEW
- 3.2 Gesund älter werden im Beruf – leichter gemacht**
Barbara Inhoff, AG Gesundheit GEW
- 3.3 Gesundheitszirkel an der Schule**
Susanne Reiß, Personalrat GEW Berlin
- 3.4 Handlungsoptionen für Kollegen/innen an schadstoffbelasteten/sanierungsbedürftigen Schulen**
Manfred Etscheid, AG Gesundheit GEW
- 3.5 Cybermobbing – Stress im Netz**
Lioba Schroers, Dipl. Psychologin,
schulpsychologische Beratungsstelle Münster;
Renate Boese, AG Gesundheit GEW
- 3.6 Altersteilzeit/vorzeitige Pensionierung**
Jürgen Gottmann, Personalrat GEW
- 3.7 Quigong-Übungen zur Pflege des Lebens – zur Entspannung und Gesunderhaltung**
Helga Marschner, GEW

Anmeldung

Gesundheitstag der GEW NRW am 4.02.2010

.....
Nachname

.....
Vorname

.....
Straße

.....
PLZ, Wohnort

.....
E-mail

Sie haben die Möglichkeit entweder einen Doppelworkshop oder je einen Workshop in der Phase 1 und Phase 2 auszuwählen. Bitte immer jeweils einen Ausweich-Workshop mit angeben!

Ich möchte am
Doppelworkshop ____ oder Doppelworkshop ____ teilnehmen

Ich möchte in Phase 1
am Workshop ____ oder Workshop ____ teilnehmen.

Ich möchte in Phase 2
am Workshop ____ oder Workshop ____ teilnehmen.

**Bitte buchen Sie von meinem Konto die
Teilnahmegebühr in Höhe von Euro ab:**

.....
KontoinhaberIn

.....
Geldinstitut

.....
Bankleitzahl

.....
Kontonummer

.....
Datum, Unterschrift

Anmeldeschluss: 15.01.2010

www.gew-nrw.de

Anmeldeschluss: 15.01.2010



Bitte beachten:

Ihren Sonderurlaub beantragen Sie bitte rechtzeitig bei Ihrer Schulleitung. Alle angemeldeten Teilnehmer/innen erhalten eine Woche vor der Veranstaltung die Wegbeschreibung und Angaben, an welchen Foren sie teilnehmen werden. Sollte eine Teilnahme nicht mehr möglich sein, werden Sie umgehend benachrichtigt.

Bitte schicken Sie uns Ihre vollständig ausgefüllte **Anmeldung bis spätestens 15. Januar 2010** an die angegebene Adresse. Oder per Fax: 0201/2940334, oder per Mail: bettina.beefink@gew-nrw.de

Folgende **Teilnehmergebühren** (inklusive Imbiss) werden im Rahmen des Lastschriftinzugsverfahrens erhoben:

GEW-Mitglieder: 25 Euro

Alle anderen: 40 Euro

Je Teilnehmer/in bitte einen Anmeldeabschnitt ausfüllen und eine Einzugsermächtigung erteilen!

An
GEW-Landesverband NRW
Bettina Beefink
Nünningstr. 11
45141 Essen

Beschreibung der Doppel-Workshops

Workshop „Körpersprache im Unterricht“

(Leitung: Prof. Rudi Heidemann)

Für die Körpersprache des Menschen gilt: Man kann sich nicht nicht verhalten.

In jeder Sekunde sendet der Körper zahlreiche Signale aus, die anderen Menschen verraten, was ich gerade denke, empfinde oder beabsichtige. Vieles davon geschieht unbewusst und ist durch Training nur wenig zugänglich. Aufgabe des Workshops ist es, das Auftreten von Lehrer/innen in Klassen zu reflektieren und sich jene Aspekte der Körpersprache näher anzuschauen, die im Lehrerberuf trainierbar sind.

Workshop „Körpersprache im Unterricht“

(Leitung: Jutta Heppekausen)

„Weisheit des Körpers“? Wie drücken sich LehrerInnen-SchülerInnen-Beziehungen, insbesondere in konflikt- und spannungsreichen Momenten – in der Sprache unserer Körper aus?

Indem wir unsere Wahrnehmung für den körperlichen Ausdruck sensibilisieren, können wir ihn reflektieren und im Schutzraum dieses Workshops verschiedene Alternativen und ihre Wirkungen erproben.

Workshop „Die Stimme im Unterricht“

(Leitung: Dorothea Gädeke, Katja Schumann)

Ihre Stimme ist täglich gefordert und wird oft bis an die Grenze belastet. Mit Ihrem wichtigen Ausdrucksmittel „Stimme“ sprechen Sie Ihre jungen Zuhörer/innen

an, schaffen Sie Stimmungen und akzentuieren Sie Ihre Inhalte. In diesem Workshop arbeiten Sie mit Übungen zur Sprechstimmgebung und zum Sprechausdruck.

Ziel: Sie lernen „Einsprechübungen“ kennen und erweitern das Ausdruckspotential Ihrer Sprechstimme.

Arbeitsweise: Impulsreferat der Referentin, Gruppenübungen, Einzelübungen.

Workshop „Den Geist im Körper sammeln, Kraft in sich selbst entdecken: Tai Chi und Chi Kung“

(Leitung: Prof. Dr. Martina Peter-Bolaender)

Tai Chi ist eine altchinesische Bewegungskunst und Meditation in Bewegung. Chi Kung ist Teil der traditionellen chinesischen Medizin, eine Atem- und Energiearbeit, die zur Körper-Geist-Balance und ganzheitlichen Gesundheit beiträgt. Chi Kung und Tai Chi dienen auch der Stressprävention und -bewältigung.

Tai Chi und Chi Kung ist für Menschen der heutigen Zeit und in unserer Kultur eine Schule der Achtsamkeit. Langsame und mit Bewusstheit ausgeführte Bewegungen fördern die Präsenz, das Da-Sein im Augenblick! Ganz zentral dabei ist die geistige Vorstellungskraft. Wir arbeiten viel mit Bildern, denn durch die konzentrierte Vorstellung beruhigen wir den Geist.

Über taoistische Atemübungen und poetische Vorstellungsbilder werden der Geist klar und die Bewegungen leicht, mühelos und freudvoll. Und aus der Gelöstheit und Ruhe entsteht neue Kraft!

Diese Einladung ist mit dem Anmelde-Text auch im Internet abzurufen unter: <http://www.gew-nrw.de/>

Anfahrtsbeschreibung

Mit dem PKW

Aus Richtung Köln die A3 bis zum Autobahnkreuz Duisburg Kaiserberg fahren, von dort weiter auf die A40 (Richtung Oberhausen/Essen) bis zur Abfahrt Mülheim-Styrum. An der Ampel links abbiegen und die Mülheimer Straße (B223) bis zur Kreuzung Schwartzstraße hinunterfahren. Dort links abbiegen und die nächste Möglichkeit wieder links in die Düppelstraße einbiegen.

Aus Richtung Hannover auf die A2/A3 und von dort weiter auf die A42 (Richtung Dortmund) bis zur Abfahrt Oberhausen-Zentrum. An der Ampel rechts abbiegen und die Mülheimer Straße (B223) bis zur Kreuzung Schwartzstraße hinunterfahren. Dort rechts abbiegen und die nächste Möglichkeit wieder links in die Düppelstraße einbiegen.

Aus Richtung Essen/Dortmund die A40 bis zur Abfahrt Mülheim-Styrum. An der Ampel rechts abbiegen und die Mülheimer Straße (B223) bis zur Kreuzung Schwartzstraße hinunterfahren. Dort links abbiegen und die nächste Möglichkeit wieder links in die Düppelstraße einbiegen.

Öffentliche Verkehrsmittel

Mit der Bundesbahn, Regional-Express bis Oberhausen HBF. Von dort drei Minuten zu Fuß.

