









Anmeldung

3. Gesundheitstag für Beschäftigte der allgemeinbildenden Schulen der Region Lichtenberg am 18. März 2024

in der Schule am Wilhelmsberg, Sandinostr.8, 13055 Berlin

Nur per E-Mail: peggy.myjal@senbjf.berlin.de Bis zum 16.02.2024

Name: Vorname:

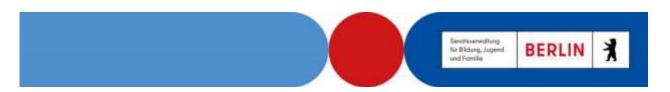
Schulnummer:Dienst-E-Mail:				
	Kursnummer \	Vormittag (V)	Kursnummer Nachmittag (N)	
Erstwunsch	V()/		N () /	
Ersatzwunsch	V()/		N () /	

Datum:

Unterschrift Schulleitung:

Auf den nächsten Seiten finden Sie Informationen zum Ablauf des Gesundheitstages.













3. Gesundheitstag für Beschäftigte der allgemeinbildenden Schulen der Region Lichtenberg am 18. März 2024 in der Schule am Wilhelmsberg, Sandinostr.8, 13055 Berlin

Kosten fallen nur für die Verpflegung an. Die Firma "Drei Köche" liefert das Catering.



08:00Uhr 08:30 Uhr	Anmeldung, Begrüßung Turnhalle
08:30 Uhr - 09:30 Uhr	Impulsvortrag (Helen Hannerfeldt): Bleiben Sie gesund - Gesundheitsmanagement in der Schule
	Turnhalle
09:30 Uhr - 09:45 Uhr	Pause Belegte Brötchen, Kuchen, Obst, Gemüse der Firma Drei Köche
09:45 Uhr-11:45Uhr	Workshops
	V(1) bis V(13)
11:45 Uhr – 12:30 Uhr	Mittagspause: Kartoffelsuppe vegetarisch oder mit Wiener der Firma Drei Köche Informationen, Gespräche, Beratung), AOK Nordost-die Gesundheitskasse, Apothekerkammer Berlin
12:30 Uhr -14:30 Uhr	Workshops
	N(1) bis N(13)
14:30 Uhr-15:00	Ausklang
	Turnhalle















Informationen zu den Inhalten der Workshops:

	nen zu den Inhalten der Workshops:		
Nummer	Thema		
V (1)	Tipps zum gesunden Umgang mit Stress- Progressive Muskelentspannung,		
N (1)	(Anke-Rubin Bergmann, Betriebspsychologin, AMZ Charité)		
	Schulen Sie in diesem Workshop Ihr Gefühl für den		
	Gegensatz aus Anspannung und Entspannung, somit können Sie auch besser		
	wahrnehmen, wann Ihre Muskulatur sich stressbedingt verspannt.		
	Verbessern Sie mit dieser wirksamen, leicht zu erlernenden Methode, Ihre		
	Sensibilität für Anspannung zu erhöhen und frühzeitig Überforderungssymptome		
	zuerkennen, um diesen wirkungsvoll entgegen zu wirken.		
V (2)	Work-Live-Balance, (Helen Hannerfeldt BGM-Pool)		
N (2)	Um eine gute Balance zwischen Leistung/Arbeit und Freizeit (Körper, Sinn, Kontakt)		
	zu meistern, ist es wichtig, die eigene Arbeitsmethodik und das Selbstmanagement		
	genauer zu betrachten. Wie kann ich die zur Verfügung stehende Zeit sinnvoll		
	nutzen? Was kann ich für mein Wohlbefinden tun? Wie erreiche ich eine		
	befriedigende Tages- und Wochenstruktur?		
	Der Fokus dieses Workshops liegt auf den vielfältigen und individuellen		
	Möglichkeiten des persönlichen Umgangs mit sich selbst, wie Sie Ihren Tagesablauf		
	in diesen und in späteren Zeiten befriedigend regulieren können und wie Sie eine		
	gute Balance zwischen Anspannung und Entspannung erreichen können. Ein		
	wertschätzender Austausch zu Ihren Fragen und Themen, um den (Schul)-Alltag gut		
	zu bewältigen ist das Ziel dieses Workshops.		
V (3)	Ernährungs-Workshop, (Birgit Schweyer im Auftrag der AOK Nordost-die		
N (3)	Gesundheitskasse)		
Päda-	In diesem Workshop erfahren Sie, wie gesunde Ernährung funktionieren kann, wie		
gogen-	schnell sich gesunde Pausensnacks zubereiten lassen und diese zusätzlich noch		
zimmer	lecker sind. Probieren Sie es aus. Die Kosten trägt die AOK Nordost- die		
	Gesundheitskasse		
	Bringen Sie bitte eine Schürze mit.		
V (4)	Qi Gong (Anja Lindner aus Gabi Jung & Team im Auftrag der AOK Nordost-die		
N (4)	Gesundheitskasse)		
	QiGong ist eine Jahrhunderte alte Methode der Lebenspflege aus China. In		
	harmonischen Bewegungen werden Körper, Geist und Atem geschult und in Einklang		
	gebracht. Als Selbstübe-Methode wirkt QiGong regulierend und entspannend – und		
	macht gute Laune. Probieren Sie es aus: QiGong ist Lebenspflege		













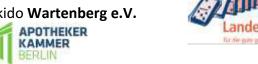


Nummer	Thema		
V (5)	Gut bei Stimme - Stimmgesundheit und Authentizität im Schulalltag,		
N (5)	(Dr. Sabine Vollmert-Spiesky)		
	Sie möchten "Gehör finden", wenn Sie sprechen - im Unterricht, bei		
	Elterngesprächen, bei der Leitung von Teamsitzungen oder auf Konferenzen, in		
	der nachschulischen Betreuungssituation und in anderen stimmlichen		
	Herausforderungen? Sie legen Wert auf gute Aussprache, Betonung und den		
	Klang Ihrer Stimme sowie auf die Erhaltung Ihrer Stimmgesundheit?		
	Dann erleben und entwickeln Sie in diesem Workshop Ihre individuellen		
	Fähigkeiten, sich selbstsicher, klar und überzeugend zum Ausdruck zu		
	bringen!		
V (6)	Rückenwohl- Bewegung und Entspannung (Sylvia Ruthsatz aus Team Gabi		
N (6)	Jung- AOK Nordost- die Gesundheitskasse)		
	In diesem Workshop lernen Sie ausgleichende und stärkende Übungen für Ihren		
	Rücken kennen, welche Sie praktisch in Ihren Alltag integrieren können. Neben der		
	Bewegung nehmen wir uns auch Zeit für die Entspannung – hier kommt die Methode		
	der Progressiven Muskelentspannung (PMR) zur Anwendung. Sie profitieren so von		
	einem abwechslungsreichen Programm in Bewegung und Ruhe – wohltuend für Ihr		
	körperliches wie seelisches Wohlbefinden.		
	Bitte bringen Sie bequeme Kleidung mit.		
V (7)	Stressbewältigung im schulischen Alltag durch wirkungsvolle Kurzentspannung,		
N (7)	(Lisette Kühne- BGM Pool)		
	Durch Entspannungstechniken können wir Stress abbauen und Ausgeglichenheit und Konzentrationsfähigkeit ausbauen.		
	Der Körper unterscheidet nicht, ob Stress privater oder beruflicher Natur ist. Erleben		
	und praktizieren Sie im Workshop (Fortbildung) Techniken der Kurzentspannung für		
	beide Bereiche. Sie lernen, sich sehr in kurzer Zeit wirksam zu entspannen. Sie		
	erfahren den Alpha-Zustand – den Zustand eines klaren, ruhigen Kopfes.		
V(8)	Mit Yoga zur Entspannung (Daniela Draeger aus Gabi Jung & Team im Auftrag		
N(8)	der AOK Nordost-die Gesundheitskasse)		
	Dieser Workshop fokussiert unsere ruhige, stille Seite. Yin steht für das Ruhige, der		
	entspannte, langsame Aspekt. Im Gegensatz zu Yang, unserem schnelllebigen, oft		
	hektischen Alltag. Im (Yin-)Yoga fördern wir die Geschmeidigkeit der Faszien,		
	Verspannungen können sich lösen und unser Geist darf zur Ruhe kommen.		
	Sie benötigen eine Matte und eine kleine Decke! Bitte tragen Sie bequeme Kleidung		
	und warme Socken.		















Nummer	AGM Region Lichtenber				
V(9)	Achtsamkeit-BMSR -Kraft entfalten, Stress bewältigen, Resilienz stärken.				
N(9)	(Kathrin Wunderer- BGM Pool)				
, ,	Wie würde es sich anfühlen, in der nächsten herausfordernden Situation mit mehr				
	Gelassenheit und innerer Klarheit zu reagieren? Wenn Sie eigene Stressmuster und				
	innere Dynamiken kennen, wissen Sie, wo Sie ansetzen können, um eingefahrene Wege zu verlassen.				
V(10)	Einführung in die gewaltfreie Kommunikation (Monika Förtschbeck- BGM Pool)				
N(10)	Fachlicher Input: Grundlagen der gewaltfreien Kommunikation				
	Vermittlung der 4 Schritte der gewaltfreien Kommunikation				
	Was können wir davon für den (Schul)-Alltag gebrauchen?				
	Was sind z.B. besondere Herausforderungen mit den Schüler:innen?				
	Wo kann an dieser Stelle gewaltfreie Kommunikation nützlich sein?				
	Der Workshop ist interaktiv, erfahrungs- und praxisorientiert angelegt.				
V(11)	Was macht ein Betriebsarzt? (Christoph Schulze- Betriebsarzt der Region				
N(11)	Lichtenberg, AMZ Charité)				
	In diesem Workshop erfahren Sie etwas über die Aufgabe der Arbeitsmedizin, die				
	Rolle des Arbeitsmedizinischen Zentrums der Charité, die Aufgaben des				
	Betriebsarztes, die Möglichkeiten und der Benefit, den das alles für die Beschäftigten bedeutet.				
V(12)	AIKIDO- Eine Kampfkunst ohne Gewalt (Ralf Gliffe- AIKIDO Wartenberg e.V.				
N(12)	Aikido entstand aus den traditionellen japanischen Kampfkünsten (Budo).				
	Es geht nicht um Wettkampfsport oder Kampf, sondern darum, durch gemeinsame:				
	Üben ohne Aggressionen die eigene Lebensenergie (Ki) zu spüren und zu				
	entwickeln. Man strebt dabei die Harmonie (Ai) mit sich, seinen Partnern und der Umwelt an.				
	Erleben Sie Stressabbau für mehr Ausgeglichenheit- Spaß an Bewegung für alle Altersklassen.				
	Bringen Sie bequeme Kleidung und dicke Socken mit.				
	· · · · · · · · · · · · · · · ·				















	AGM Region Lichtenberg
Nummer	Thema
V(13)	Schnuppertraining Life Kinetik oder: "Lassen Sie Ihre Hirnhälften hüpfen!"
N(13)	(Sandra Teuffel)
	Life Kinetik ist ein Gehirntraining, das Gehirnjogging und Kognition mit spaßigen Bewegungsabläufen kombiniert. Das Training fördert die Konzentration und das Wohlbefinden, bringt Beweglichkeit in den Kopf und macht dabei viel Spaß. Während des Schnuppertrainings erfahren Sie, wie das Gehirn aufgebaut ist, wie Sie es trainieren können und erhalten einen Einblick in die Wirkungsweise von Life Kinetik.
V (14)	Chronisch kranke Kinder im Unterricht (Rima El-Said, Ulrike Zytowski von der
N(14)	Apothekerkammer Berlin)
	Erfahren Sie in einem interaktiven 90-minütigen Workshop mehr über Krankheiten
	wie Diabetes, ADHS und allergische Erkrankungen wie Asthma oder Neurodermitis.
	Neben den Arzneimitteln und deren Wirkungen und Nebenwirkungen stehen vor
	allem praktische Inhalationstechniken im Fokus. Der Vortrag hilft Ihnen,
	Krankheitssymptome zu erkennen, Notfallsituationen angemessen zu handhaben
	und einen professionellen Umgang mit chronisch kranken Kindern im Unterricht zu gewährleisten.
	Für Sie werden Blutzuckeruntersuchungen und Blutdruckmessungen angeboten.