



Südbadischer VBE Gesundheitstag Donnerstag, 7. März 2024

Programm

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

09:30-12:00 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:

Münsterzentrum, Kanzleigasse 30, 78050 Villingen-Schwenningen

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:

Nicole.Buendtner@vbe-bw.de



Südbadischer VBE Gesundheitstag 7. März 2024

**Münsterzentrum
Villingen**

**FIRE
ON
statt
BURN
OUT**

WORKSHOPS

Südbadischer VBE Gesundheitstag – 7. März 2024

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.

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

Workshop 4

Referent: Simone Schnepf, Gestalttherapeutin

Selbst- und Fremdwahrnehmung stärken

In diesem Workshop haben Lehrerinnen und Lehrer die Gelegenheit zu erfahren, wie Selbst- und Fremdwahrnehmung dazu beitragen können, die oft chronische Anspannung, des stressigen Schulalltags zu reduzieren. In unterschiedlichen Atem-, Wahrnehmungs- und Kontaktübungen werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit ihren Ressourcen zur Selbstregulierung experimentieren können und den Wechsel zwischen An- und Entspannung bewusster wahrnehmen lernen, um zu dieser Ressource im Alltag wieder leichter zurückgreifen zu können.

Workshop 2

Referent: Benjamin Goos, Lehrer, transaktionsanalytischer Berater

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

In diesem Workshop beschäftigen sich die Teilnehmenden mit inneren Antriebern, einem Konzept der Transaktionsanalyse. Sie lernen solche Antrieber in ihrem eigenen Handeln zu erkennen. Die Teilnehmenden üben Strategien zu Veränderung und Ausstieg aus übersteigertem Antrieberverhalten ein, um Stress, Erschöpfung und Burnout vorzubeugen.

Workshop 5

Referent: Mathias Mauz, Physiotherapeut

Umgang mit sich selbst – eine somatische Betrachtung

Umgang mit sich selbst – eine somatische Betrachtung. Wie geht man mit seinem Körper um? Dieser Workshop wirft einen Blick auf den Umgang mit der eigenen Haltung und Bewegung. Es werden Möglichkeiten der Begegnung von Handlungsdefiziten aufgezeigt, rehabilitativ und präventiv. Um Bewegungsabläufe besser zu verstehen werden außerdem bekannte Trainingsübungen biomechanisch genauer betrachtet.

Workshop 3

Referentin: Dr. Barbara Schmidt, Lehrerin, Transaktionsanalytikerin

Gewaltfreie Kommunikation. Mit Kindern in Verbindung – für mehr Gelassenheit im Schulalltag

Der Schulalltag ist für viele Lehrkräfte kräftezehrend und bringt sie oft an ihre Grenzen. Um mit seiner Klasse einen entspannten und bereichernden Schulalltag zu (er)leben ist es wichtig, mit sich selbst und den Kindern in Verbindung zu sein. Nach einem theoretischen Input über gelingende Kommunikation widmen wir uns Situationen und Gesprächen mit Konfliktpotential und erproben in Rollenspielen, wie eine Kommunikation mit mehr Verbindung entstehen kann. – für mehr Gelassenheit im Schulalltag.



Marianne Markwardt
Beirätin
VBE Südbaden



Nadine Possinger
Geschäftsführerin
VBE Südbaden



Nicole Bündtner-Meyer
Referat Realschule
Referat Presse und
Öffentlichkeitsarbeit
VBE Südbaden



Bärbel Reismann
Beirätin
VBE Südbaden