



Lehrergesundheit aktuell

Spezielle Angebote für Lehrerinnen & Lehrer /
Lehramtsstudierende aller Schularten

im Zeitraum 2015 - 2016

Lehrergesundheit an der Universität Passau

*Sehr geehrte Damen und Herren der Schulleitung,
sehr geehrte Kolleginnen und Kollegen,*

der Lehrstuhl für Schulpädagogik an der Universität Passau sieht die Förderung der Lehrergesundheit (LG) und Berufszufriedenheit als wesentliche Profilelemente jeder Lehreraus- und -weiterbildung. Erfolgreich fanden bisher abwechslungsreiche Gesundheitsprogramme in der eigenen Lehrergesundheitswerkstatt in den Räumen der Universität Passau statt.

Damit verstärkt auch Lehrkräfte aus der Region von unseren Angeboten zur Lehrergesundheit profitieren, dezentralisieren wir nun in Kooperation mit Schulen und Versicherungen/Gesundheitskassen/Ersatzkassen für Sie unser attraktives Angebot. So können nach Genehmigung des jeweiligen Sachaufwands-trägers zusätzliche Veranstaltungsorte gewonnen werden.

Des Weiteren sehen wir in der Verbindung vieler salutogenetisch orientierter Schulen und qualifizierter Fachkräfte unterschiedlicher Berufsfelder einen kräftigen Motor, um wirksam eine anhaltende Gesundheitsförderung im Schulentwicklungsprozess zu etablieren. Wir sind der festen Überzeugung, dass sich dadurch eine nachhaltige Förderung von Wohlbefinden, Kreativität, Lern- und Lebensfreude sowie Problemlösungskompetenz einstellen.

Der Lehrstuhl für Schulpädagogik stellt Ihnen attraktive Angebote zur Verfügung, für deren Qualität und Fortbildungsstandards er eintritt. Alle Präventionsfachkräfte überzeugen mit differenzierten pädagogischen und didaktischen Kompetenzen. Die Kooperation und der Austausch der teilnehmenden Interessenten ist uns ein besonderes Bedürfnis.

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen!

Zielgruppe & Grundlage

Die Angebote richten sich an Lehramtsstudierende und Lehrer und Lehrerinnen aller Schularten sowie Dienstaufsichtspersonen im Schuldienst. Grundlage ist das „Landesprogramm für die gute gesunde Schule Bayern“ (Bayerisches Staatsministerium für Unterricht und Kultus v. 23.06.08; AZ: VI.8-5 S 4363-6.62376), das KMS vom 28.09.07 zur Lehrergesundheit (III.6-5 P 4013-6.90 706) sowie die Lehramtsprüfungsordnung für Lehramtsstudierende (LPO I § 32, Umgang mit beruflichen Belastungen).

Angebote

Sie haben die Möglichkeit, einen termin- und ortsgebundenen Kurs zu besuchen und/oder aus dem Katalog einen Themenschwerpunkt zu wählen, der individuell an Ihrer Schule angeboten wird.

Kursbeschreibung

Unter „Profilelemente/Projekte“ auf der Homepage des Lehrstuhls für Schulpädagogik finden Sie im Bereich „Lehrergesundheit und Berufszufriedenheit“ ergänzende Angaben zu unseren Kursen sowie zum jeweiligen Anmeldeschluss.

Anmeldung & Kosten

Die Verantwortlichkeit für Kursdurchführung, Anmeldung und Begleichung der Kursgebühren liegt beim jeweiligen Anbieter. Viele der angeführten Angebote sind erstattungsfähig.

Von Seiten der Universität Passau wird keine Haftung übernommen. Änderungen sind vorbehalten.

Ansprechpartner am Lehrstuhl für Schulpädagogik

Prof. Dr. phil. Norbert Seibert
Leitung des Arbeitsbereichs Lehrergesundheit
Innstraße 25, 94032 Passau
Telefon 0851/509-2640
norbert.seibert@uni-passau.de

Dr. phil. Elke Krauser
Betreuung des Arbeitsbereichs Lehrergesundheit
Karlsbader Str. 11a, 94036 Passau
Telefon 0851/509-2964
elke.krauser@uni-passau.de

Termin- und ortsgebundene Veranstaltungen

Schulspezifische Salutogenese

Angebot 1 - Impuls-Workshop Burnoutprävention durch professionelles Coaching

Sie als Lehrkraft stehen in Verantwortung und sehen sich vielen Ansprüchen und Herausforderungen gegenüber. In diesem Workshop bekommen Sie unter anderem Antworten auf die Fragen: Was hat Coaching mit Pädagogik zu tun? Welchen beruflichen und persönlichen Nutzen hat ein Coachingprozess für mich? Wie bringe ich zielführende Leistung an meinem Arbeitsplatz, ohne auszubrennen?

Zeit:	Mittwoch, 20.05.2015, 16.00 - 19.00 Uhr Mittwoch, 14.10.2015, 16.00 - 19.00 Uhr
Ort:	Coach im Zentrum, Ludwigstr. 18, 94032 Passau
Anbieter:	Dr. Georg Handwerker / Bernhard Krinninger
Information:	Coach im Zentrum, Systemisches Coaching 0851/20426675 info@coach-im-zentrum.de
Max. Teilnehmerzahl:	20
Teilnahmegebühr:	20 €, Kunden d. Hochschulservice Helmsauer & Preuß GmbH erhalten 10 € Ermäßigung

Angebot 2 - des obigen Anbieters Coaching in Gruppen - „Das bin ich mir wert!“

Lassen Motivation und Freude an Ihrem Beruf nach? Befinden Sie sich in Sackgassen oder drehen Sie sich in manchen Kontexten im Kreis? Hier haben Sie die Möglichkeit, Ihre Haltung und Ihr Handeln zu reflektieren. Sie lernen, Stress abzubauen, neue Perspektiven einzunehmen und (wieder) Zugang zu Ihren Ressourcen und Kraftquellen zu finden.

<i>Fortlaufende Kurse</i>	<i>6 Termine ab 06.05.2015 (bis 08.07.2015) 6 Termine ab 28.10.2015 (bis 27.01.2016)</i>
Zeit:	Mittwoch, 17.00 - 18.30 Uhr Quereinstieg ist möglich!
Max. Teilnehmerzahl:	12
Teilnahmegebühr:	120 € (6 x 1,5 Stunden), Kunden d. Hochschulservice Helmsauer & Preuß GmbH erhalten 10 € Ermäßigung

Angebot 3 - Grundlagenseminar Weiterentwicklung der Konfliktkompetenz als Lehrkraft

Welche Ressourcen nutzen Sie zur Konfliktlösung? Wann beginnt Mobbing? Lernen Sie bewährte Gesprächs- und Interventionstechniken zur Konfliktdeeskalation kennen. Für Sie bereichernd sind das Erkennen Ihrer eigenen Konfliktmuster und die Reflexion Ihrer Einstellung gegenüber Konflikten. Über authentische Übungen wenden Sie das Erlernte sofort an.

Zeit:	Donnerstag, 12.03.2015 und 19.03.2015, jeweils von 16.00 - 19.00 Uhr
Ort:	Coach im Zentrum, Ludwigstr. 18, 94032 Passau
Anbieter:	Gisela Maria Heigl, Mediatorin und Coach, Joseph Bauer, Lehrbeauftragter und Mediator
Information:	Trias Zentrum, Landshut 0871/97478715 heigl@trias-zentrum.de
Max. Teilnehmerzahl:	12
Teilnahmegebühr:	150 €, Kunden d. Hochschulservice Helmsauer & Preuß GmbH erhalten 10 € Ermäßigung

Angebot 4 - des obigen Anbieters Aufbauseminar zu Grundlagen: Konfliktkompetenz als Lehrkraft

Es dient der Reflexion Ihrer bisherigen Erfahrungen und einer Vertiefung des Erlernenen.

Zeit:	Donnerstag, 16.04.2015, 16.00 - 19.00 Uhr
Max. Teilnehmerzahl:	12
Teilnahmegebühr:	75 €, Kunden d. Hochschulservice Helmsauer & Preuß GmbH erhalten 10 € Ermäßigung

Angebot 5 Die gesunde Stimme d. Lehrers bei wachsenden Anforderungen

Trotz des vielfältigen Geflechts von schulischen Anforderungen hat Ihre Stimme der Summe aller Belastungen Stand zu halten. Die Leistungsfähigkeit Ihrer Stimme ist ein Grundpfeiler, der die Wirksamkeit eines guten Unterrichts garantiert. Sie erfahren wesentliche Aspekte zur Stimmprophylaxe sowie zum Erhalt eines erforderlichen Leistungsniveaus.

Zeit:	Freitag, 24.04.2015, 9.00 - 13.30 Uhr
Ort:	Universität Passau, LG-Werkstatt, 94036 Passau, Karlsbader Str. 11a, Raum 103
Anbieter:	Dr. Elke Krauser
Information:	0176/81033918 elke.krauser@uni-passau.de
Max. Teilnehmerzahl:	15
Teilnahmegebühr:	keine

Angebot 6

Präsenz durch Stimmigkeit im nonverbalen & verbalen Ausdruck

Als Lehrkraft bewegen Sie sich stets zwischen Faktoren der „kompetenten Inhaltsvermittlung“, der „Schülergerichtetheit“ und den eigenen „physischen und psychischen Bedürfnissen“. Hier heißt es, Balance zu finden! Lernen Sie deshalb das Repertoire Ihres Kommunikationsverhaltens kennen. Es spannt sich von visuellen (Gestik, Mimik, Proxemik) über taktile (Nähe – Distanz) bis hin zu auditiven (Stimme, Sprechen, Sprache) Signalen. Überzeugen Sie im Lehrprozess durch Klarheit im verbalen, nonverbalen und paraverbalen Ausdruck.

Zeit:	Freitag, 27.11.2015, 9.00 - 13.30 Uhr
Ort:	Universität Passau, LG-Werkstatt, 94036 Passau, Karlsbader Str. 11a, Raum 103
Anbieter:	Dr. Elke Krauser
Information:	0176/81033918 elke.krauser@uni-passau.de
Max. Teilnehmerzahl:	15
Teilnahmegebühr:	keine

Angebot 7

Redeangst? Lampenfieber ? – Na und?!

Das sprechängstliche Verhalten gewinnt in Situationen Oberhand, in denen das Sprechen mit anderen öffentlich wird. Es zeigt sich im sichtbaren Verhalten, im subjektiven Erleben und in physiologischen Veränderungen. Lernen Sie die Faktoren kennen, die für die Entstehung sowie Aufrechterhaltung von Sprechängsten verantwortlich sind. Je besser Sie Ihr „Reaktionsmuster“ kennen, desto gezielter können Sie die erworbenen Strategien einsetzen.

Zeit:	Freitag, 15.01.2016, 9.00 - 13.30 Uhr
Ort:	Universität Passau, LG-Werkstatt, 94036 Passau, Karlsbader Str. 11a, Raum 103
Anbieter:	Dr. Elke Krauser
Information:	0176/81033918 elke.krauser@uni-passau.de
Max. Teilnehmerzahl:	15
Teilnahmegebühr:	keine

Im Anschluss an die Angebote 1 - 7 haben Sie die Möglichkeit, sich unverbindlich über empfehlenswerte Versicherungsleistungen für Lehrer (in allen Berufsphasen ab dem Studium) zu informieren. Versierte Auskunft erteilt auf Wunsch der Hochschulservice Helmsauer & Preuß GmbH (PARcours-Partner).

Angebot 8

Sich gesund halten und bewegen

Eine ausreichende körperliche Betätigung gilt als Schlüssel zur Gesunderhaltung des menschlichen Körpers. Dabei werden bei der Belastungsgestaltung jedoch häufig qualitative Aspekte von Haltung und Bewegung nicht ausreichend berücksichtigt. Erfahren Sie, wie Sie sich mit Hilfe der „Marburger Haltungsschule“ aktiv halten, um damit Ihr Bewegungspotenzial zu verbessern und Rückenschmerzen entgegenzuwirken.

Zeit:	Mittwoch, 25.03.2015, 9.00 -13.00 Uhr
Ort:	Innstr. 45, Passau
Anbieter:	Sportzentrum der Universität Passau,
Referent:	Prof. Dr. med. H.-M. Sommer, Facharzt für Orthopädie
Information/Anmeldung:	sportzentrum@uni-passau.de
Min. Teilnehmerzahl:	12
Teilnahmegebühr:	50 €, Kunden d. Hochschulservice Helmsauer & Preuß GmbH erhalten 10 € Ermäßigung

Angebot 9

Silent Power Training für Körper und Seele

Spezifisch abgestimmte Trainingskomponenten fördern nachhaltig Ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Ausgehend von Übungen für die Atemmuskulatur, über Meditation bis zu Kräftigungseinheiten aus der Funktionsgymnastik und der Rückenschule entwickeln Sie die Ressourcen Ihres körperlichen und mentalen Wohlergehens.

<i>ganzjähriger Workshop</i>	<i>ausgenommen Schulferien</i>
Zeit:	Montag, 19.00 - 20.00 Uhr
Ort:	Universität Passau, LG-Werkstatt, 94036 Passau, Karlsbader Str. 11a, Raum 103
Anbieterin:	Robert Wüscher, Silent-Power-Trainer
Information:	0151/14335452 s-p-t@web.de
Min. Teilnehmerzahl:	20
Teilnahmegebühr:	Lehrer 30 € Student 20 € (pro Monat)

Bewegung | Landkreis

Angebot 10 Rückentraining

Eine kräftige und dehnfähige Muskulatur ist der beste Schutz gegen Rückenschmerzen. Mobilisieren und stabilisieren Sie Ihre Wirbelsäule.

Zeit:	8 Termine ab Dienstag, 17.03.2015, 19.00 - 20.30 Uhr
Ort:	Aurelian Sussmann, Goldener Steig 26, 94133 Röhrnbach
Anbieter: Information:	AOK Bayern - Die Gesundheitskasse 08552/9617-23 freyung.team41@service.by.aok.de
Min. Teilnehmerzahl:	8
Teilnahmegebühr:	100 €, AOK-Versicherte kostenfrei, über gesetzliche KV. z. T. erstattungsfähig

Entspannung | Stadt Passau

Angebot 11 Yoga: „Von der Anspannung in die Entspannung“

Basierend auf den Erkenntnissen der Psychoneuroimmunologie wird Yoga in Verbindung mit Achtsamkeitsübungen und Entspannungstechniken gezielt zur körperlichen und psychischen Stabilisierung Resilienz fördernd eingesetzt und genutzt.

<i>ganzjähriger Workshop</i>	<i>ausgenommen Schulferien</i>
Zeit:	Donnerstag, 16.30 - 18.00 o. 18.30 - 20.00 Uhr
Anbieterin:	Martina Traxinger-Lippl, Dipl. Sozialpädagogin (FH), Yogalehrerin (YSS), Psychoonkologin (DKG), System. Familientherapeutin (DGSF)
Ort:	Universität Passau, LG-Werkstatt, 94036 Passau, Karlsbader Str. 11a, Raum 103
Information:	08541/9695061 yogainvilshofen@web.de www.yogainvilshofen.de
Teilnahmegebühr:	80 € (10 x 1,5 Stunden), über gesetzliche KV. z. T. erstattungsfähig

Angebot 12

Einführung in d. Progressive Muskelrelaxation (Theorie & Praxis)

Das Entspannungsverfahren ist wesentlich in der Gesundheitsförderung und Krankheitsprävention. Nach Absprache ist ein Folgekurs möglich oder ein Teamangebot an der eigenen Schule. Dieser ist nach §20 SGB V zertifiziert und kann von den gesetzl. Krankenkassen bezuschusst werden.

Zeit:	Donnerstag, 12.03.2015, 17.00 - 18.30 Uhr
Ort:	Universität Passau, LG-Werkstatt, 94036 Passau, Karlsbader Str. 11a, Raum 103
Anbieter:	Franziska Solger-Heinz, MA
Information:	0175/3272218 info@wegezugesundheit.com
Max. Teilnehmerzahl:	10
Teilnahmegebühr:	35 € inklusive Übungs-CD

Entspannung | Landkreis

Angebot 13

Tai-Chi | Entspannende Harmonie

Das Hauptprinzip des Tai-Chi ist die Weichheit. Die Figuren in langsamer, achtsamer Bewegung aktivieren Organe und Muskelkraft und führen so zu Gelassenheit und einer entspannten Haltung. Die Kurse richten sich an Teilnehmer, die keine oder geringe Vorkenntnisse haben.

Zeit:	Montag, 16.03. - 18.05.2015, 19.15 - 20.45 Uhr
Ort:	AOK Pocking, Moltkestr. 1
Anbieter:	AOK Bayern - Die Gesundheitskasse
Information:	AOK Pocking, Tel. 08531/708-0
Min. Teilnehmerzahl:	6
Teilnahmegebühr:	96 €, AOK - Versicherte kostenfrei, über gesetzliche KV. z. T. erstattungsfähig

Angebot 14

Autogenes Training nach Prof. Dr. J. H. Schulz

Durch regelmäßige Umsetzung lässt sich der Organismus von Anspannung auf Entspannung umstellen. So ist man dem Alltag besser gewachsen, lebt gesünder und hat mehr Freude am Leben.

Zeit:	8 Termine ab 25.02.2015, 19.00 - 20.30 Uhr
Ort:	Geyersberger Str. 16, 94078 Freyung
Anbieter:	AOK Bayern - Die Gesundheitskasse
Information:	08551/9611-15 freyung.team41@service.by.aok.de
Min. Teilnehmerzahl:	8
Teilnahmegebühr:	96 €, AOK - Versicherte kostenfrei, über gesetzliche KV. z. T. erstattungsfähig

Angebot 15

Workshop: Sicher im Studium

Erfahren Sie, welche Vorteile es für Sie hat, wenn Sie sich schon früh im Studium Gedanken zum Thema Versicherung machen. Sie hören, was Pflicht, wichtig, oder weniger wichtig ist. Sie können mit diesen Informationen, Entscheidungsempfehlungen und den überlassenen Unterlagen in aller Ruhe überlegen und entscheiden.

Zeit:	Dienstag, 12.05.2015, 18.00 - 20.00 Uhr
Ort:	Universität Passau, Innstraße 40, 94032 Passau, Nikolakloster, Raum 401
Anbieter:	Hochschulservice Helmsauer & Preuß GmbH
Information:	0911/9292123 oed@helmsauer-preuss.de
Max. Teilnehmerzahl:	20
Teilnahmegebühr:	keine

Angebot 16 - des obigen Anbieters

Workshop: Sicher im Referendariat

Der neue Lebensabschnitt bringt neue Bedürfnisse und Notwendigkeiten zur Absicherung mit sich. Entscheidungen müssen Sie also vor dem Referendariat treffen! Sie erfahren in diesem Workshop, auf was Sie achten müssen, welche Irrtümer Sie auf jeden Fall vermeiden sollten und welche Anbieter es gibt.

Zeit:	Mittwoch, 10.06.2015, 18.00 - 20.00 Uhr
Ort:	Universität Passau, Innstraße 27, 94032 Passau, Wirtschaftswissenschaftsgebäude, Raum 301
Max. Teilnehmerzahl:	20
Teilnahmegebühr:	keine

Angebot 17 - des obigen Anbieters

Workshop: Die Versorgung im Lehramt

Erfahren Sie, was passiert, wenn Sie Ihre Lehrtätigkeit plötzlich nicht mehr ausführen können. Wie entwickelt sich die Versorgung im Lehramt? Wie wirken sich Teilzeit und Beurlaubungszeiten aus? Was bedeutet es dienstunfähig zu sein? Wie sorgt der Staat für Sie, welchen genauen Anspruch haben Sie heute und wie sehen die Zahlen im Regelpensionsalter aus? Warum haben Sie drei Versorgungslücken? Der Workshop unterstützt Sie in der Planungssicherheit für Ihre finanzielle Lebensgestaltung.

Zeit:	Mittwoch, 20.05.2015, 18.00 - 20.00 Uhr
Ort:	Universität Passau, Innstraße 40, 94032 Passau, Nikolakloster, Raum 401
Max. Teilnehmerzahl:	20
Teilnahmegebühr:	keine

Individuell buchbare Angebote für Ihre Schule

1. Schulspezifische Salutogenese

- „Dem Ausgebranntsein zuvorkommen“
- „Ressourcen und Kraftquellen“
- „Teamentwicklung und Teamcoaching“
(Coach im Zentrum | Herr Dr. Handwerker, Herr Krinninger)
- „Konfliktkompetenz“
(Trias - Zentrum | Frau Heigl, Herr Bauer)
- „Entlastung über kollegiale Beratung“
- „Praxisbegleitung und Coaching“
- „Motivierende Kurzintervention“
(Kompetenzzentrum Gesundheitsamt | Frau Seider, M.A.)
- „Resilienz - mit innerer Stärke dem Burnout vorbeugen“
- „Frustrationstoleranz - Die Schlüsselkompetenz für Lehrkräfte“
(Hypnosetherapeutin | Frau Holthaus)
- „Eigenkompetenz: Achtsamkeit“
(Personal Coaching | Herr Töteberg)
- „Anhaltende Wirksamkeit einer leistungsfähigen Stimme“
- „Präsenz durch Klarheit sichtbarer, fühlbarer & hörbarer Signale“
- „Die gesunde Stimme des Lehrers im Lärmspektrum Schule“
(Stimm - Coach | Frau Dr. Krauser)
- „Die Versorgung im Lehramt“
(Hochschulservice Helmsauer & Preuß GmbH)

2. Bewegung

- Nordic Walking | Lauffreizeit | Rudern | Mountainbike
(Sportzentrum Universität Passau)
- Herz-Kreislauf-Training Outdoor (AOK Bayern - Die Gesundheitskasse)

3. Entspannung

- Progressive Entspannung, autogenes Training
(AOK Bayern - Die Gesundheitskasse, Barmer GEK)
- Yoga, Qigong oder Pilates (Barmer GEK)
- Progressive Muskelentspannung nach Jakobsen, Qigong
(Entspannungstrainer, Herr Petri)

4. Ernährung

- „The power of food - oder: man ist, was man isst“
(Wittelsbacher Apotheke, Herr Lindinger)
- „Brainfood - Erfolg kann man essen“ (Barmer GEK)

Als Partner des Lehrstuhls für Schulpädagogik und im Rahmen der Zusammenarbeit mit vielen namhaften Lehrerverbänden hat sich der Hochschulservice Helmsauer & Preuß GmbH die Lehrgesundheit auf die Fahnen geschrieben. Bei der Teilnahme an gesundheitsfördernden Workshops unterstützt der Hochschulservice seine Kunden finanziell.

Eigene Workshops zu den Themen „Beihilfe“, „Richtig versichern im Studium“, „Referendariat“ und „Beamter auf Lebenszeit“ sollen aufklären und Entscheidungshilfen bieten.

Der Lehrstuhl für Schulpädagogik übernimmt die Organisation sowie das Anmeldeverfahren der individuell buchbaren Angebote. Konzeptionell eignen sich die obigen Veranstaltungen z. B. für pädagogische Tage, Workshops oder sonstige Fortbildungsveranstaltungen.

Bei Interesse setzen Sie sich bitte mit Frau Dr. Elke Krauser in Verbindung. Wir freuen uns, von Ihnen zu hören!

Dank

Unsere Arbeit zur Gesunderhaltung im Lehrerberuf wäre ohne Mithilfe vieler Förderer nicht möglich. Wir bedanken uns deshalb sehr herzlich bei den Anbietern, den unterstützenden Schulleitungen und den Stellen der Dienstaufsicht, vor allem aber bei allen Lehrkräften und Lehramtsstudierenden, die unser Angebot nutzen und dadurch gestärkt zu Sicherung und Optimierung schulischer Qualität beitragen.

In Kooperation mit



Helmsauer & Preuß GmbH
Hochschulservice



BARMER GEK