Impulsvortrag

„Schluss mit Zeitdruck, Müdigkeit und Rückenschmerzen“

Sarina Brand, Lebensfreude-Gesundheitsmanagement und Mentalcoaching

Der Impulsvortrag “Schluss mit Zeitdruck, Müdigkeit und Rückenschmerzen” spricht die typischen Belastungen des Arbeitsalltages an.

Wer kennt es nicht: Man ist müde, gestresst, verspannt und die Zeit scheint einem einfach davon zu rennen. Zeitdruck, Müdigkeit und Rükkenschmerzen sind Belastungen, unter denen Arbeitnehmer*innen häufig leiden. Im Vortrag wird erklärt, wodurch diese Belastungen entstehen und was man kurz- und langfristig dagegen tun kann.

Workshop 1

Mit mehr Achtsamkeit durchs Leben

Sarina Brand, Lebensfreude-Gesundheitsmanagement und Mentalcoaching

Sind Sie auch multitaskingfähig? Sie können gleichzeitig telefonieren und E-Mails lesen, essen und im Internet surfen? Gedanklich sind Sie immer schon einen Schritt weiter?

Worauf Sie vielleicht stolz sind, könnte ein Faktor sein, der Sie am Ende stresst. Insbesondere in der heutigen Zeit sollten wir mehr Fokus auf Achtsamkeit, Zeit- und Selbstmanagement legen, denn auf Grund von steigender Dynamik, Komplexität und Intensität rückt der Mensch weiter in den Fokus und wird (noch) mehr gefordert, weshalb auch psychische Belastungen zunehmend an Bedeutung gewinnen.

Achtsamkeit ist im Grunde das Gegenteil von Multitasking und Autopilot. Achtsamkeit bedeutet, bewusst im Hier und Jetzt zu leben; sich seiner Erlebnisse und Erfahrungen im Moment bewusst zu werden; seine Gedanken und Gefühle zu akzeptieren und nicht zu bewerten oder zu beurteilen. Dieses achtsame Leben und Erleben kann dazu führen, gelassener zu werden. Und das wiederum kann uns helfen, mit stressigen Situationen klar zu kommen. Achtsamkeitstrainings sind empfehlenswert, wenn Sie sich beruflich oder privat gestresst oder antriebslos fühlen, Ihr Selbstvertrauen stärken, Nervosität abbauen wollen, einem Burnout vorbeugen, chronisch oder psychosomatisch erkrankt sind.

Workshop 2

Zhineng Qigong

Angelina Ecker, Bachelor of Arts Gesundheitsmanagement, Deutsche Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG), Saarbrücken

Das Zhineng Qigong wurde in den 1980er Jahren von Dr. Pang Ming, Großmeister des Thai Qis und des Qigons, der die westliche sowie die Traditionelle Chinesische Medizin studiert hat, entwickelt. Er kombinierte dabei die effektivsten Übungen aus rund 300 unterschiedlichen Qigongformen mit klassischen Gymnastikübungen.

Das Zhineng Qigong soll einzelne Muskelpartien stärken, den Geist beruhigen und die Beweglichkeit verbessern. Durch langsame, fließende Bewegungen, wird auch die Tiefenmuskulatur trainiert. Das Zhineng Qigong ist für alle Altersklassen geeignet und kann auch mit körperlichen Einschränkungen durchgeführt werden und wird deshalb auch als medizinisches Qigong bezeichnet, das bei einigen deutschen Krankenkassen auch als Rehasport anerkannt wird.

In diesem Workshop werden wir die Grundlagen des Zhineng Qigongs erlernen und uns mit den traditionellen Hintergründen der chinesischen Technik befassen.

Bitte beachten:
Bringen Sie bequeme Kleidung, eine Decke und evtl. eine Matte mit.

Workshop 3

Ohne Koordination ist alles nichts!

Tobias Bechtel, Bachelor of Arts Gesundheitsmanagement

Koordination ist das Zusammenspiel von Zentralnervensystem als Steuerungsorgan und der Skelettmuskulatur als Ausführungsorgan innerhalb eines Bewegungsablaufs. Sie ist die Grundlage einer jeden menschlichen Bewegung und verantwortlich für das Erlernen, Steuern und Anpassen von Bewegungen. Erst ihre Wirkung führt zum Nutzen von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Schnelligkeit.

Der Referent wird in diesem Workshop folgende Themenschwerpunkte behandeln:

- Koordinative Fähigkeiten
- Unterscheidung der koordinativen Fähigkeiten
- Koordinative Auswirkungen
- Wie funktioniert Koordination?
- Warum die Koordination essenziell im Wachstum ist und weshalb sie von den meisten Kindern und Jugendlichen nicht mehr im Alltag integriert wird
- Nutzen von Koordinationstraining in der Schule
- Vorteile eines kognitiven Trainings bei Kindern und Jugendlichen

Im praktischen Teil des Workshops werden die Teilnehmer*innen zudem erfahren und gleich ausprobieren können, wie sich ein koordinatives Training einfach in den Alltag integrieren lässt.

Workshop 4

Krank im Schuldienst - Was kann mir passieren?

Gabriele Melles-Müller, Juristin, GEW Saarland - Landesstelle für Rechtsschutz

Dieser Workshop informiert über die Rechte und Pflichten einer erkrankten Lehrkraft, insbesondere über den Begriff der Dienst- und Arbeitsunfähigkeit, die Möglichkeiten des BEM sowie der Wiedereingliederung nach längerer Krankheit bis hin zur Ruhestandsversetzung bzw. Verrentung aus gesundheitlichen Gründen. Gleichzeitig wird auch auf die finanziellen Folgen einer längeren Erkrankung eingegangen (Berechnung der Ruhestandsbezüge).

Workshop 5

Zeit- und Selbstmanagement

Margit Loew, GMS Gesundheitsmanagement Saar

Der Workshop zeigt Ihnen Instrumente des Zeitmanagements auf und möchte Ihnen helfen, Ihre Ressourcen effektiver zu nutzen. Sie lernen Ihre Ziele mit weniger Stress zu erreichen.

Angesprochen werden folgende Themen:

- Hilfe bei Stress und Belastung
- Selbstmanagement für eine gute Arbeits- und Lebensbalance
- Zeitdiebe entlarven
- Prokrastination
- Arbeitsorganisation

Mit diesem Workshop lernen Sie:

- Prioritäten setzen
- ihre Ziele kennen
- ihre Aufgaben strukturieren
- sich selbst zu motivieren.

Der Workshop ist aufgebaut mit Impulsvorträgen und praktischen Übungen.

ABLAUFPLAN

8.30 - 9.00 Uhr
Stehcafé

9.00 - 10.30 Uhr
Begrüßung
GEW Landesvorsitzende Birgit Jenni

- **Impulsvortrag:**
  “Schluss mit Zeitdruck, Müdigkeit und Rückenschmerzen”
  Sarina Brand, Lebensfreude Gesundheitsmanagement

10.30 - 11.00 Uhr
Kaffeepause

11.00 - 13.00 Uhr
Workshops - 1. Phase

13.00 - 14.00 Uhr
Mittagspause

- Möglichkeit zur Knochendichtemessung
- Smoothie Bike
- Infostände

14.00 - 16.00 Uhr
Workshops - 2. Phase

Kostenbeitrag:
10 Euro (GEW-Mitglieder kostenlos)

Anmeldung:
www.lpm.uni-sb.de | LPM-Nr. K4.861-2590
bis zum 05. Februar 2020
Teilnehmerzahl begrenzt auf 80

TAGUNGSSTÄTTE

Bildungszentrum der Arbeitskammer des Saarlandes
66459 Kirkel - Am Tannenwald 1
Telefon 0 68 49 - 90 90

TAGUNGSLEITUNG

Jens Großlaub, GEW
Pia Aschenbrenner-Boßlet, GEW

Gewerkschaft Erziehung und Wissenschaft GEW Saarland
Mainzer Str. 84 | 66121 Saarbrücken | Tel. 0681 / 66830-0 | Fax: 0681 / 66830-17
E-Mail: info@gew-saarland.de | www.gew-saarland.de

Gewerkschaft Erziehung und Wissenschaft GEW Saarland

// GESUNDHEITSFÖRDERUNG //

15. Gesundheitstag

Gesundheit ist (k)ein Zustand

11. Februar 2020

von 8.30 Uhr bis 16.00 Uhr
im Bildungszentrum der Arbeitskammer in Kirkel

In Zusammenarbeit mit:

Landesinstitut für Pädagogik und Medien SAARLAND

Arbeitskammer des Saarlandes beraten.bilden.forschen.

Bildung. Weiter denken! GEW