

### Workshop1: LPM-Nr. H6.326-0167/1

#### Wege aus der Stressfalle

Reischmann Training

Stress ist in unserem Alltag allgegenwärtig und wird meist negativ erlebt. Permanente Überlastung kann schwerwiegende gesundheitliche Folgen haben und unser Lebensglück sowie Leistungsfähigkeit enorm beeinträchtigen. Doch was geschieht eigentlich in unserem Körper, wenn wir gestresst sind? Nach welchen Verhaltensmustern agieren wir in solchen Situationen? Und wie lassen sich diese beeinflussen?

All diese Fragen lassen sich mit der neu entwickelten, einzigartigen Methode des international renomierten und bekannten Trainers und Coach Michael Hilgert (bekannt aus gemeinsamen Auftritten mit Joey Kelly) beantworten. Mit dieser Methode ist es möglich Stress zu messen.

Mit Hilfe einer Analyse und einer ausgeklügelten Auswertung können sich die Teilnehmer\_innen jeweils selbst eine „Stress-Fieberkurve“ erstellen, die nicht nur die momentane Belastung visualisiert, sondern fortgeschrieben auch die Entwicklung. So wird es erstmals möglich sein, sowohl individuell als auch in Teams einen Stress-Wert zu ermitteln.

Ganz Deutschland freut sich - Stressreduktion gelingt!

### Workshop 2: LPM-Nr. H6.326-0167/2

#### Entspannungsworkshop - mehr Energie im Arbeitsalltag

Daniela Ferrer, Präventologin, Studium beim Bundesverband Deutscher Präventologen e.V., zertifiziert vom BFW Saarland, staatl. examinierte Krankenschwester, mehrjährige Außendienstlerfahrung Bereich Medizin/ Gesundheitswesen, Kursleiterin für Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson (PMR), A.C.T-Trainerin

Setzen Sie einen Gegenpol zum hektischen Alltag und genießen Sie innerhalb dieses Workshops verschiedene Entspannungstechniken - spüren Sie mehr Energie. Dem Workshop vorangestellt wird eine kleine theoretische Einführung zu den Wirkungen und Hintergründen der jeweiligen Übungen.

#### Entspannung:

- Atementspannung/Herzkohärenztraining
- Entspannung mit Phantasiereisen
- Tiefenentspannung mit Progressiver Muskelentspannung

#### Alltagstaugliche Übungen:

- Yoga für die Augen
- Brain Gym
- Bewegung: Klopfen nach stillem Qi Gong und leichte Lockerungs- und Dehnübungen

Es wird den Teilnehmer\_innen empfohlen, bequeme Kleidung zu tragen, eine Wolldecke und warme Socken mitzubringen.

**Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt.**



### Workshop 3: LPM-Nr. H6.326-0167/3

#### Yoga für Einsteiger: Wie führt Yoga zu innerer Ruhe und Entspannung?

Sigrid Groß-Görzitz, Yogalehrerin, 3 ½ jährige Ausbildung im Sinne des „neuen Yogawillens“ an der Yoga Akademie Cavedine, Italien

Stress und Leistungsdruck sind für viele zur Normalität geworden. Umso wichtiger ist es zu lernen, sich aktiv zu erholen und zu entspannen, um die eigenen Ressourcen zu stärken.

Der Workshop ist wie eine klassische Yogastunde gestaltet mit Körperübungen, meditativen Elementen, Atemschulung und Entspannungsphasen. Wir werden in diesem Workshop nicht nur Übungen praktizieren und ihre entspannende Wirkung erleben, sondern eine grundlegende innere Aktivität kennenlernen, die vom Stress zur Entspannung führt.

#### Voraussetzungen für die Teilnahme:

- Bitte eine Yogamatte oder eine andere rutschfeste Sportmatte, evtl. eine Decke und ein Meditationskissen mitbringen.
- Die Kleidung sollte möglichst bequem und ausreichend warm sein.

**Und bitte beachten sie, dass körperliche Übungen, die durchaus anstrengend sein können, zentraler Bestandteil des Workshops sind.**

### Workshop 4: LPM-Nr. H6.326-0167/4

#### „Burnout! Glück gehabt...!“

Silvia Sergieva Dipl. Psychologin, Neuroimagination-Coach®, GKT-Coach®

#### Folgende Themen werden behandelt:

- Der Stress und die Stressfolgen
- Neurobiologische Erkenntnisse beim Stressvorgang: die Rolle der Stresshormone und ihre Koppelung an die Immunbotenstoffe
- Was geschieht im Kopf und im Körper, wenn die Balance kippt?
- Die tief liegenden Ursachen, die zum Burnout führen
- Die sieben Warnzeichen vor dem Burnout-Zustand
- Burnout! Glück gehabt....!
- Raus aus der Stress-Falle mit Neuroimagination® - Stressreduktion und Wiederherstellen der Regenerationsfähigkeit durch die Methode Neuroimagination®

### Workshop 5: LPM-Nr. H6.326-0167/5

#### Verfahren bei längerer Erkrankung und Ruhestandsvertretung bei Lehrkräften im Saarländischen Schuldienst

Gabriele Melles-Müller, GEW-Juristin

Dieser Workshop informiert über die Rechte einer verbeamteten erkrankten Lehrkraft, insbesondere über den Begriff der Dienstfähigkeit, die Möglichkeiten des BEM sowie der Wiedereingliederung nach langer Krankheit bis hin zur Ruhestandsvertretung aus gesundheitlichen Gründen. Gleichzeitig werden auch auf die finanziellen Folgen einer längeren Erkrankung aufgezeigt.

### Workshop 6: LPM-Nr. H6.326-0167/6

#### „Der Stress hat Pause“

JobaMed Service GmbH, BGM Projektkoordination

Stress kann das Gleichgewicht im Leben nachhaltig durcheinander bringen. Während kurze, fordernde Phasen uns zu Höchstleistungen und Glücksgefühlen bringen können, laugen länger andauernde Stressphasen Körper und Geist aus. Der Workshop soll dazu dienen, den eigenen Stress besser kennen zu lernen und gibt Anregungen für den Umgang mit äußeren und auch mit inneren Stressfaktoren.

In diesem Workshop geht es insbesondere um

- Zeit für die persönliche Gesundheitsbilanz
- Work-Life-Balance: berufliche und private Herausforderungen meistern
- Burn-out Prophylaxe
- Selbstmanagement mit individuellem Stresstest.



**8.30 - 9.00 Uhr**  
Stehcafé

**9.00 - 9.30 Uhr**  
**Begrüßung**  
GEW-Landesvorsitzende\_r

**9.30 - 10.15 Uhr**  
**Vortrag**  
„Wege aus der Stressfalle“  
Andrea Reischmann, Beraterin, Trainerin u. Coach für neuromentales Stress- und Gesundheitsmanagement, Neurokommunikation, Trainerin für Emotion Selling©

**10.30 - 13.30 Uhr**  
**Gesundheitsstraße mit verschiedenen Stationen**

z.B.:

- Massage (mit Anmeldung vor Ort)
- Kardiocheck
- Stresscheck
- Körperfettanalyse
- Körperbewegungscheck
- Venencheck
- Übungen mit „Rauschbrille“
- Seh-Check
- Infostände

Während des gesamten Gesundheitstages ist für das leibliche Wohl durch ein offenes Buffet inkl. einer kulinarischen Ernährungssecke gesorgt.

**13.30 - 15.30 Uhr**  
Workshops

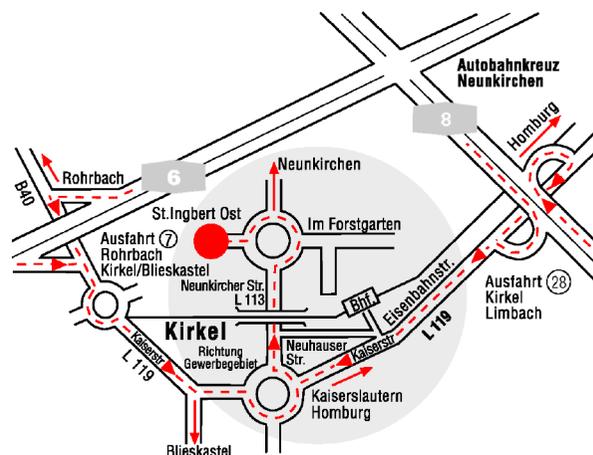
**15.30 - 16.00 Uhr**  
World-Café/Erfahrungsaustausch

**Kostenbeitrag: 10 Euro (GEW-Mitglieder kostenlos)**

**Anmeldung:**  
[www.lpm.uni-sb.de](http://www.lpm.uni-sb.de) | LPM-Nr. H6.326-0167  
bis zum **18. November 2016**

### Bildungszentrum der Arbeitskammer des Saarlandes

66459 Kirkel - Am Tannenwald 1  
Telefon 0 68 49 - 90 90



## TAGUNGSLEITUNG

Annette Wagner, LPM  
Traudel Job, GEW  
Andreas Sánchez Haselberger, GEW

// GESUNDHEITSFÖRDERUNG //



**12. Gesundheitstag**  
**Stress lass nach!**

**22. November 2016**

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