



Aikido Wartenberg e.V.



AGM Region Lichtenberg

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.





Aikido Wartenberg e.V.



AGM Region Lichtenberg

**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.



3 KÖCHE

Ablauf:

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



Aikido Wartenberg e.V.



AGM Region Lichtenberg

Informationen zu den Inhalten der Workshops:

Nummer	Thema
V (1) N (1)	<p>Tipps zum gesunden Umgang mit Stress- Progressive Muskelentspannung, (Anke-Rubin Bergmann, Betriebspsychologin, AMZ Charité)</p> <p>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.</p>
V (2) N (2)	<p>Work-Live-Balance, (Helen Hannerfeldt BGM-Pool)</p> <p>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?</p> <p>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.</p>
V (3) N (3) Pädagogenzimmer	<p>Ernährungs-Workshop, (Birgit Schwyer im Auftrag der AOK Nordost-die Gesundheitskasse)</p> <p>In diesem Workshop erfahren Sie, wie gesunde Ernährung funktionieren kann, wie schnell sich gesunde Pausensnacks zubereiten lassen und diese zusätzlich noch lecker sind. Probieren Sie es aus. Die Kosten trägt die AOK Nordost- die Gesundheitskasse</p> <p>Bringen Sie bitte eine Schürze mit.</p>
V (4) N (4)	<p>Qi Gong (Anja Lindner aus Gabi Jung & Team im Auftrag der AOK Nordost-die Gesundheitskasse)</p> <p>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</p>



Aikido Wartenberg e.V.



AGM Region Lichtenberg

Nummer	Thema
<p>V (5) N (5)</p>	<p>Gut bei Stimme - Stimmgesundheit und Authentizität im Schulalltag, (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!</p>
<p>V (6) N (6)</p>	<p>Rückenwohl- Bewegung und Entspannung (Sylvia Ruthsatz aus Team Gabi 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.</p>
<p>V (7) N (7)</p>	<p>Stressbewältigung im schulischen Alltag durch wirkungsvolle Kurzentspannung, (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.</p>
<p>V(8) N(8)</p>	<p>Mit Yoga zur Entspannung (Daniela Draeger aus Gabi Jung & Team im Auftrag 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.</p>



Aikido Wartenberg e.V.



AGM Region Lichtenberg

Nummer	Thema
V(9) N(9)	<p>Achtsamkeit-BMSR -Kraft entfalten, Stress bewältigen, Resilienz stärken. (Kathrin Wunderer- BGM Pool)</p> <p>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.</p>
V(10) N(10)	<p>Einführung in die gewaltfreie Kommunikation (Monika Förtschbeck- BGM Pool)</p> <p>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.</p>
V(11) N(11)	<p>Was macht ein Betriebsarzt? (Christoph Schulze- Betriebsarzt der Region Lichtenberg, AMZ Charité)</p> <p>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.</p>
V(12) N(12)	<p>AIKIDO- Eine Kampfkunst ohne Gewalt (Ralf Gliffe- AIKIDO Wartenberg e.V.)</p> <p>Aikido entstand aus den traditionellen japanischen Kampfkünsten (Budo). Es geht nicht um Wettkampfsport oder Kampf, sondern darum, durch gemeinsames 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.</p> <p>Erleben Sie Stressabbau für mehr Ausgeglichenheit- Spaß an Bewegung für alle Altersklassen.</p> <p>Bringen Sie bequeme Kleidung und dicke Socken mit.</p>



Aikido Wartenberg e.V.



AGM Region Lichtenberg

Nummer	Thema
V(13) N(13)	<p>Schnuppertraining Life Kinetik oder: "Lassen Sie Ihre Hirnhälften hüpfen!" (Sandra Teuffel)</p> <p>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.</p>
V (14) N(14)	<p>Chronisch kranke Kinder im Unterricht (Rima El-Said, Ulrike Zytowski von der Apothekerkammer Berlin)</p> <p>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.</p> <p>Für Sie werden Blutzuckeruntersuchungen und Blutdruckmessungen angeboten.</p>