



Antrag zur Vorlage bei der Schulleitung

Titel:	Gesunde Selbstfürsorge AuG - Selbstmanagement für Führungskräfte "Gesunde Selbstfürsorge" - eine Seminarveranstaltung, für alle, die in Schule Führungsaufgaben wahrnehmen. Arbeitsschutz- und Gesundheitsmanagement in Schulen.
Nr.:	20.47.12
Kontakt:	Jessica Bruns E-Mail: vm-bruns@nlq.nibis.de
Dauer:	k.A.
Anfang:	19.11.2020 , 09:00 Uhr
Ende:	19.11.2020 , 17:00 Uhr
Anmeldeschluss:	01.10.2020
max. Teiln.:	20
min. Teiln.:	10
Kosten:	kostenlos
Adressaten	Adressaten: Schulleiter, Schulleiterinnen, Stellvertretende Schulleiter und Schulleiterinnen, Koordinatoren und Koordinatorinnen und weitere Personen mit Führungsaufgaben. - Anmeldeschluss nach Erreichen der Höchstteilnehmerzahl; spätestens, s. Anmeldeschluss - Es werden weitere Veranstaltungen angeboten.
Beschreibung	Psychische Belastungen gerade auch im Bereich der Führung nehmen zu. Gesunde Selbstfürsorge erscheint als die wesentliche Basiskompetenz, um eine turbulente und beschleunigte Arbeits- und

Lebenswelt bewältigen zu können. Wie kann das gelingen, psychomentele Belastungen in den Herausforderungen des Alltags zu reduzieren?

Im Verlauf dieses Fortbildungstages werden körperliche, emotionale und mentale Kompetenzen aus psychologischer und psychosomatischer Sicht beleuchtet und theoretische Impulse mit praktischen Übungen verbunden. Dabei gewinnt die Entwicklung der Achtsamkeit in Bezug auf die inneren psychischen Belastungen sowie das körperlich- energetische Befinden eine zentrale Bedeutung.

Zielsetzung Das Ziel dieser Veranstaltung ist es Impulse zur Erhaltung, Förderung und Wiederherstellung der Gesundheit der Schulleiterinnen und Schulleiter und anderer Führungskräfte in Schule zu geben und einen professionellen Umgang mit beruflichen Anforderungen aufzubauen. • Eigene Stressoren und Stressreaktionen zu erkennen und wirksame Bewältigungsstrategien auszuwählen/auszubauen • Aktives Erholungsverhalten aufzubauen • Gedankliche Distanzierung fördern • Persönliche Präventionsmaßnahmen entwickeln • Eigene Grenzen erkennen und stärken

Ort [Michel & Friends Hotel Lüneburger Heide, Hodenhagen](#)

Schulform keine Angabe

Veranstalter Niedersächsisches Landesinstitut für schulische Qualitätsentwicklung (NLQ)

verantwortlich Michael Höntsch E-Mail: michael.hoentsch@nlq.niedersachsen.de

Veranstaltungsteam Jessica Rothe (Leitung)

Antrag gestellt von: _____

Genehmigung erteilt: _____