



## Antrag zur Vorlage bei der Schulleitung

<b>Titel:</b>	AuG - Selbstmanagement für Führungskräfte "Gesunde Selbstfürsorge" - eine Seminarveranstaltung, für alle, die in Schule Führungsaufgaben wahrnehmen. Arbeitsschutz- und Gesundheitsmanagement in Schulen.
<b>Nr.:</b>	22.46.07
<b>Kontakt:</b>	Cornelia Gries E-Mail: <a href="mailto:vm-gries@nlq.nibis.de">vm-gries@nlq.nibis.de</a>
<b>Dauer:</b>	k.A.
<b>Anfang:</b>	16.11.2022 , 09:00 Uhr
<b>Ende:</b>	16.11.2022 , 17:00 Uhr
<b>Anmeldeschluss:</b>	03.10.2022
<b>max. Teiln.:</b>	15
<b>min. Teiln.:</b>	8
<b>Kosten:</b>	kostenlos
<b>Adressaten</b>	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.
<b>Beschreibung</b>	<p>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?</p> <p>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</p>



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**

[Haags Hotel Niedersachsenhof, Verden \(Aller\) \(Treffpunkt\)](#)

**Schulform**

keine Angabe

**Veranstalter**

Niedersächsisches Landesinstitut für schulische Qualitätsentwicklung (NLQ)

**verantwortlich**

Gesine Himstedt E-Mail: [gesine.himstedt@nlq.niedersachsen.de](mailto:gesine.himstedt@nlq.niedersachsen.de)

**Veranstaltungsteam**

Karolin Schramm  
Dipl.-Psych. Andrea Wiegratz (Leitung)

Antrag gestellt von: \_\_\_\_\_

Genehmigung erteilt: \_\_\_\_\_



» **Postanschrift**  
Keßlerstraße 52  
31134 Hildesheim

» **Telefon**  
05121 1695-0  
» **Telefax**  
05121 1695-297

» **Bankverbindung**  
NORD/LB Hannover  
IBAN: DE64250500000106022270  
BIC: NOLADE2HXXX