

Antrag zur Vorlage bei der Schulleitung

Titel:	AuG „AGiL“ Arbeit und Gesundheit im Lehrerberuf Ein Trainingsprogramm für Lehrkräfte
Nr.:	khi22.40.130
Kontakt:	Team Fortbildung E-Mail: fortbildung@uni-hildesheim.de
Dauer:	mehrtägige Veranstaltung
Anfang:	05.10.2022 , 14:00 Uhr
Ende:	15.02.2023 , 17:00 Uhr
Anmeldeschluss:	28.09.2022
max. Teiln.:	15
min. Teiln.:	10
Kosten:	kostenlos
Adressaten	Lehrerinnen und Lehrer in der Mitte des Berufslebens aller Schulformen.
Beschreibung	„AGiL Arbeit und Gesundheit im Lehrerberuf“ ist ein Trainingsprogramm zur Stressbewältigung und Gesundheitsförderung, das speziell für den Lehrerberuf konzipiert ist.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erwerben Handlungskompetenzen, um die eigenen Belastungen im Umgang mit den berufsspezifischen Anforderungen zu korrigieren. Es sollen Handlungskompetenzen auf- bzw. ausgebaut werden, die dazu beitragen, Ressourcen schonend einzusetzen und das Wohlbefinden und die Lebensqualität zu erhalten und/ oder zu steigern, sowie die Stressbelastungen zu senken. Neben grundlegenden Informationen über gesundheitsförderliches Verhalten im Lehrerberuf bietet das Training auch die Möglichkeit zur Selbstreflexion.

Die verschiedenen Module vermitteln:

- ein Modell zu Ursachen und Symptomen von chronischem Stress. Ziel ist die Entwicklung oder Verbesserung eines persönlichen Frühwarnsystems.
- die Möglichkeit stressindizierender Einstellungen, Ansprüche und Gedankenmuster zu erkennen und zu entschärfen. Berufliche Ideale und Ziele werden als motivationale Ressourcen verstanden, als solche aktiviert und Prinzipien einer gesundheitsförderlichen Zielsetzung eingeführt.
- die Kompetenz des systematischen Problemlösens.
- Kenntnisse über den Aufbau eines tragfähigen sozialen Netzwerkes.
- Möglichkeiten des Krafttankens und der Erholung.
- Prinzipien eines individuellen gesundheitsförderlichen Erholungsverhaltens.

Termine der einzelnen Module (immer von 14 bis 17 Uhr):

1. Modul: 5. Oktober 2022 (Raum N009)

2. Modul: 2. November
(Raum N330)
3. Modul: 16. November (Raum N330)
4. Modul: 23. November (Raum N330)
5. Modul: 30. November (Raum N330)
6. Modul: 15. Februar 2023 (Raum N330)

Diese Veranstaltung wird als bildungspolitisches Schwerpunktthema vom Niedersächsischen Kultusministerium finanziell gefördert und ist kostenfrei.

Evtl. entstandene Sach- und Materialkosten sind vor Ort direkt zu bezahlen. Reisekosten werden im Rahmen der zur Verfügung stehenden Haushaltsmittel auf Antrag gezahlt. Diesen erhalten Sie vorausgefüllt vor Ort. Die Reisekostenabrechnungen richten sich nach der NRKVO (Niedersächsische Reisekostenverordnung)..

Es gelten die "Bedingungen für die Teilnahme an Fortbildungsveranstaltungen des Kompetenzzentrums für regionale Lehrerfortbildung an der Universität Hildesheim"
Mit der Anmeldung zur Fortbildung erkennen Sie diese an.

Die Anmeldung über die VeDaB Datenbank ist unbedingte Voraussetzung für die Teilnahme an der Fortbildungsveranstaltung. Es gelten ebenso die „Allgemeinen Bedingungen für die Teilnahme an dienstlichen Fortbildungen“:

https://www.nibis.de/formulare-des-nlq_593

Zielsetzung Die Teilnehmenden erlernen Handlungskompetenzen, um die eigenen Belastungen im Umgang mit den berufsspezifischen Anforderungen zu verringern. Es wird Wissen zum gesundheitsförderlichen Verhalten erworben und Möglichkeiten zur Selbstreflexion eingeübt: - Ursachen und Symptome von chronischem Stress - mein persönliches Frühwarnsystem - Veränderung von Einstellungen und Gedankenmustern - Kompetenz des systematischen Problemlösens - Aufbau tragfähiger sozialer Netzwerke - Möglichkeiten eines individuellen gesundheitsförderlichen Erholungsverhaltens

Ort [Universität Hildesheim, Gebäude N \(Forum\), Raum N009, Hildesheim \(Treffpunkt\)](#)

Schulform keine Angabe

Veranstalter Kompetenzzentrum Universität Hildesheim

Veranstaltungsteam Dr. Britt Tönjes-von Platen (Leitung)

Antrag gestellt von: _____

Genehmigung erteilt: _____