

Seminar für PhV-Mitglieder des Bezirks Bonn/Siegburg

Seminar-Nr.	2021 B380 CS
Termin	17.12.2021 bis 18.12.2021
Partnerorganisation	PhV NW
Tagungsstätte	dbb forum siebengebirge An der Herrenwiese 14 53639 Königswinter – Thomasberg Tel. 02244882239 E-Mail info@dbb-forum-siebengebirge.de
Seminarleitung	Jutta Bohmann Vorsitzende des Bezirks Bonn / Rhein-Sieg
Dozenten/-innen	Dr. Marcus Eckert Leiter des Instituts für Lehrgesundheit an der Universität Lüneburg

Inhalte:

Studien haben vielfach gezeigt, dass Körper und Psyche viel enger zusammenhängen, als wir es oft vermuten. Erschöpfungszustände aber auch Schmerzen (Bauchschmerzen, Kopfschmerzen etc.), Allergien, Schlafstörungen u.s.w. können das Ergebnis ungünstiger psychischer Verarbeitungsprozesse sein. Mit Ansätzen der hypnosystemischen Psychotherapie können Sie günstig auf die psychische Verarbeitung Einfluss nehmen. So können Sie auch vorhandene (körperliche) Symptome reduzieren und Wohlbefinden steigern. In diesem Workshop erlernen Sie eine Auswahl solcher Techniken und Strategien zur Selbstanwendung. Diese zielen darauf ab,

- belastende Interaktionen (z.B. schwierige Elterngespräche) in Ressourcenerleben und konstruktive Konfliktlösungen zu überführen,
- erlebte Symptome (z.B. Kopfschmerzen, Schlafstörungen etc.) zu reduzieren und im Alltag zu nutzen,
- hilfreiche innere Bilder als Gegengewicht zu Sorgen und Grübeln zu entwickeln und zu nutzen,
- ressourcenvolles Erleben zu verankern.

Methoden

Die Seminarinhalte werden anschaulich durch Vorträge, Präsentationen, Gruppenarbeiten, konkrete Fallbeispiele und Diskussionen vermittelt. Dabei kommen bewährte Präsentations- und Lernmedien zum Einsatz.

Online-Evaluation Am letzten Seminartag erhalten Sie eine E-Mail von der dbb akademie. Bitte bewerten Sie die Veranstaltung über den Online-Fragebogen. Ihre Rückmeldung hilft der dbb akademie, die hohe Qualität der Schulungen dauerhaft zu gewährleisten. Die Bewertung kann (auch anonym) mit Smartphone, Tablet oder PC durchgeführt werden.

Mögliche Pausenzeiten

10:30 - 10:45 Uhr	Kaffeepause
12:00 - 13:00 Uhr	Mittagspause
15:00 - 15:15 Uhr	Kaffeepause

Die dbb akademie behält sich das Recht des Dozentenaustausches, von Terminverschiebungen sowie der Aktualisierung der Inhalte vor.
--

Inhalte

Freitag, 17. Dezember 2021

10:00 bis 10:30 Uhr **Begrüßung, Vorstellung, Erwartungsabfrage**

Jutta Bohmann

10:45 bis 12:30 Uhr **Aspekte des Berufs- und des Privatlebens von Lehrerinnen und Lehrern**

Dr. Marcus Eckert

13:30 bis 17:00 Uhr **Fortsetzung der Thematik vom Vormittag**

Samstag, 18. Dezember 2021

09:00 bis 12:30 Uhr **Ansätze für eine Balance zwischen Berufs- und Privatleben zur Erhaltung und Förderung von Zufriedenheit und Gesundheit**

13:30 bis 16:15 Uhr **Fortsetzung der Thematik vom Vormittag**

13:30 bis 16:15 Uhr **Auswertung des Seminars, Verabschiedung der Teilnehmenden**

Jutta Bohmann