

Programm „Gesund älter werden - Fit bleiben für den Schulalltag“ (B·A·D GmbH)

Auf einmal wird es lauter und anstrengender. Wie heißt es so „schön“: Älter werden ist nichts für Feiglinge. Jetzt gilt es, sich erneut seiner Ressourcen bewusst zu werden, vor allem, da sich diese im Laufe der Jahre vielleicht verändert und verschoben haben. Gerade jetzt ist es wichtig, die noch kommenden Berufsjahre zu planen und ganz bewusst seine Zukunft in die Hand zu nehmen.

Im Mittelpunkt dieses Workshops steht der Umgang mit Veränderungen, die das Älterwerden mit sich bringt. Auch wenn manche Dinge schwerer fallen, so sind andere Ressourcen durch die Lebenserfahrung gewachsen und können gezielt eingesetzt werden. Falls es der Wunsch der Teilnehmenden ist, kann aus diesem Workshop ein Netzwerk entstehen, um sich mit diesen Themen weiter bewusst auseinander zu setzen und mit Peers (Gleichgesinnten) die auftretenden Veränderungen zu besprechen und sich kollegial zu beraten.

Den Teilnehmenden steht jederzeit – wie allen Lehrkräften - die Sprech:ZEIT 24 Stunden an 7 Tagen/Woche zur Verfügung. Außerdem werden individuelle persönliche Beratungsgespräche angeboten und helfen gemeinsam mit theoretischem Input, sowie Austausch im Netzwerk früh die Weichen zu stellen für ein erfolgreiches Verhältnis von Erholung und Belastung.

Jede Veranstaltung für sich wird hinsichtlich ihrer Wirksamkeit zeitnah ausgewertet.

Inhalte des Programms	<ul style="list-style-type: none"> • Auftaktveranstaltung: Netzwerke bilden, Gesundheit erleben durch die präventive Gesundheitsberatung, Impulsvortrag „Gesundheit im Arbeitskontext“ • Modul: Stressbewältigung und Ressourcenmanagement/ Umgang mit Einschränkungen/ Umgang mit Lärm/ Umgang mit Veränderungen • Modul: Grenzen setzen für eine gute Work-Privacy-Balance • Modul: Eigenes Selbstmanagement, Ziele und Aufgaben anpassen • Modul: Achtsamer Umgang für ein positives Lebensgefühl • Abschlussveranstaltung: Eigene Ziele setzen, die Zukunft in die Hand nehmen <p>Alle Module werden durch eine kollegiale Praxisberatung begleitet.</p>
Ablauf	<ul style="list-style-type: none"> • Die Auftaktveranstaltung hat eine Dauer von ca. 6 Std. • Jedes Modul umfasst eine Veranstaltung von 4 Stunden (2 Stunden interaktive Einführung ins Thema, 2 Stunden kollegialer Austausch). • Die Anzahl, Reihenfolge und Frequenz der Module werden in der Auftaktveranstaltung abgestimmt. • Hierbei sind die Belange von teilzeitbeschäftigten Lehrerinnen und Lehrern besonders zu berücksichtigen, um eine erfolgreiche Teilnahme entsprechend der reduzierten Pflichtstundenzahl zu gewährleisten.
Zielgruppe	Lehrkräfte
Teilnehmerzahl	8 bis 12 Personen
Veranstaltungsort	In den Räumlichkeiten der BAD Gesundheitszentren Alternativ: können die einzelnen Module auch als Webinar durchgeführt werden.

Technik	Abgeschlossener Raum, Beamer, Leinwand (Projektionsfläche), Bestuhlung nach Bedarf, Flipchart-Ständer inkl. Papier, Stifte, Metaplanwand und Karteikarten
Vorkehrungen bzgl. der Pandemie	<ul style="list-style-type: none"> • Die Mindestanforderungen an Schulungsräume, Reinigung und Hygienemaßnahmen werden zwingend erfüllt. • Körperliche Distanz ist das A und O im Infektionsschutz! Bei der Bestuhlung der verwendeten Räumlichkeiten ist auf einen Abstand von 1,5 bis 2 Metern zwischen den Personen zwingend zu achten. Hierbei sind zusätzlich die Verkehrsflächen zu berücksichtigen. Falls die Anforderungen an die Raumgröße nicht gewährleistet werden kann, muss eine Reduzierung der Teilnehmerzahl erfolgen. Alternativ können die jeweiligen Module auch per Webinar erfolgen. • Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Modules müssen „symptomfrei hinsichtlich Covid-19“ sein, um eine Übertragung zu verhindern. • Eine Teilnehmerliste wird zwingend geführt. Für die Nachverfolgung im Infektionsfall ist diese wichtig. • Die Inhalte der Module bzw. die Auswahl der Übungen wurden so angepasst, dass ein direkter Körperkontakt vermieden wird. • Vor Betreten des gemeinschaftlich genutzten Veranstaltungsraums sollen sich alle Personen die Hände waschen oder alternativ desinfizieren. • Nach dem Musterhygieneplan für Schulen des Landesentrums Gesundheit Nordrhein- Westfalen sollte mehrmals täglich, mindestens 1 x pro Stunde (zusätzlich nach Bedarf und nach der Durchführung von Übungen), eine Stoßlüftung bzw. Querlüftung, durch vollständig geöffnete Fenster, über mehrere Minuten erfolgen. • Wichtig ist den persönlichen „Sicherheitsabstand“ auch vor und nach der Veranstaltung zu wahren.