

Workshop 1

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

ERGO MOTION, Praxis für Bewegung

Was tun, wenn alles zu viel, aber die Zeit knapp ist? Es gibt hervorragende Tipps, um Stress und Anspannung mit einfachen Mitteln zu verbannen. Wichtig hierbei ist es, sich dessen erst einmal bewusst zu werden.

Inhalte:

- Wissensvermittlung zu physiologischen und psychologischen Auswirkungen von Stress
- Kennenlernen geeigneter Methoden zur Stressreduktion und Stressvermeidung
- Erkennen von Ressourcen
- Entspannungstechniken

Ziele des Workshops:

- Bewusstmachung unserer Gedanken
- innere/äußere Haltung wahrnehmen
- Steigerung der Entspannungs- und Stressbewältigungskompetenz

Workshop 2

Die Zeitknappheit – eine schleichende Gefahr von der Erschöpfung bis zum Burnout. Wiedergewinnung der Selbststeuerung und Revitalisierung mit Neuroimagination®

Dipl. Psychologin Silvia Sergieva, Neuroimagination-Coach®, GKT-Coach®, NLP-Master, wingwave®-Coach

- Der Stressvorgang- neurobiologische Erkenntnisse aus der Gehirnforschung
- Die Zeitknappheit als Stresserzeuger- die Rolle der Stresshormone Adrenalin und Kortisol
- Die gestörte Balance zwischen der Anspannung und der Entspannung: innerer und äußerer Druck.
- Die Wirkung der Immunbotenstoffe und die Entgleisung des Immunsystems beim übermäßigen Zeitdruck
- Die Bildung von Stressspeichern (Blockaden) im Kopf als Folge einer Dauererschöpfung
- Die Warnsignale vor dem Burnout-Zusammenbruch
- Der Burnout-Zustand – ein totaler körperlicher, emotionaler und geistiger Kollaps
- Die Folgen für die Betroffenen – der Verlust der Selbststeuerung und der Selbstregenerationsfähigkeit.
- Raus aus der Stressfalle- Wiedergewinnung der Selbststeuerung und Revitalisierung mit der Methode Neuroimagination®.

Workshop 3

Denkanstöße! Diagnostik und Intervention

Susanne Kopp, Diplom-Psychologin

Wer kennt das nicht: Kaum ist ein Problem angesprochen, werden die ersten Ratschläge erteilt.

Das Programm Denkanstöße! setzt nicht auf schnelle Ratschläge. Mit dem speziell für die Schule entwickelten diagnostischen Instrument IEGL (Inventar zur Erfassung von Gesundheitsressourcen im Lehrerberuf) erfolgt zuerst eine Erhebung zur fundierten Standortbestimmung. Probleme und Ressourcen zu deren Lösung werden anschließend mit der Schulleitung sowie gemeinsam im Kollegium analysiert. Erst dann entscheiden die betroffenen Lehrerinnen und Lehrer über begründete Maßnahmen. Auf diesem Weg werden die Schulleitungen und Kollegien von ausgebildeten Moderatorinnen und Moderatoren begleitet.

Workshop 4

Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM): Konflikte-Mobbing-Mediation

Kerstin Blass, Dipl. Soziologin, Fachkraft für Gesundheitsmanagement (IHK), BEST Beratungsstelle für sozialverträgliche Technologiegestaltung e.V.

Ob Krach unter Kollegen und Kolleginnen, Auseinandersetzungen mit dem Arbeitgeber oder Unstimmigkeiten im Gremium: Die Interessensvertretung hat es immer wieder mit Konflikten oder gar Mobbing zu tun. Um Auseinandersetzungen aus der Welt zu schaffen, reicht guter Wille in der Regel nicht aus. Für die betriebliche Konfliktlösung braucht es individuelles Einfühlungsvermögen, fachlich-methodische Kompetenz und ein systematisches Konfliktmanagement. Moderne Instrumente der Konfliktlösung, wie z. B. die Mediation, lassen sich dann auch bestens in das „Betriebliche Gesundheitsmanagement“ (BGM) integrieren.

Der Workshop behandelt die Themen:

- Konfliktarten, Ursachen und Verläufe
- Mobbing: Mechanismen, Handlungen und Folgen
- Was will Mediation? Grundidee, Regeln und Verfahren

Die konstruktive betriebliche Konfliktlösung stellt auch die Interessensvertretungen vor große Herausforderungen. Das Seminar vermittelt einen Einstieg ins Thema, klärt Begriffe und bietet am Beispiel Mediation erste praktische Handlungsansätze und Übungen für einen konstruktiven Umgang mit Konflikten.

Zielgruppe:

Für Personal- und Betriebsräte sowie Mitarbeitervertretungen (gemäß § 37 Abs. 6 BetrVG, § 45 Abs. 5 SPersVG bzw. § 46 Abs. 6 BPersVG oder nach § 19 Abs. 3 MVG bzw. § 16 Abs. 1 MAVO)

Bei diesem Workshop handelt es sich um einen Einstieg in das Thema Konflikte-Mobbing-Mediation.

Workshop 5

Stress, Burnout, Mobbing - und was man selbst dagegen tun kann

Wolfgang Bensele (Gesprächspsychotherapeut (GwG), Heilpraktiker (Psychotherapie), therapeutischer Mitarbeiter der AHG Klinik Münchwies-Neunkirchen

Arbeit, meist in Form der Erwerbsarbeit, ist eine Quelle für Selbstverwirklichung, Bestätigung und soziale Kontakte. Andererseits steht die Arbeitswelt zunehmend unter Verdacht, am Zustandekommen psychischer Erkrankungen mitverantwortlich zu sein. Arbeit kann krank machen, wenn die Anforderungen zu hoch sind, der Zeitdruck ständig zunimmt, Vorgesetzte und Kollegen sich abwertend verhalten, Vorgaben unklar sind, der Zwang zur Ökonomisierung ständig weiter zunimmt, aber auch wenn persönliche Konflikte den Alltag belasten und die eigenen Bewertungsmuster dysfunktional geworden sind. Dann kommt es nicht selten zu Symptomen, die mit den Schlagworten „Stress“, „Burnout“ und „Mobbing“ umschrieben werden. Was verbirgt sich hinter diesen populären Begriffen? Was kann der Einzelne/die Einzelne, unabhängig von der Veränderung nur schwer zu beeinflussender Rahmenbedingungen tun, um gesund zu bleiben bzw. wieder gesund zu werden? Diesen Fragen geht der Workshop nach, zunächst mit einem einführenden Vortrag und anschließend durch das Angebot einer Gesprächsrunde. Die Teilnehmenden sind eingeladen sich mit ihren eigenen Erfahrungen einzubringen und im offenen Austausch mit den anderen nach konstruktiven Wegen für ein gesundes Arbeiten Ausschau zu halten.

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen begrenzt.

Workshop 6

Dienstvereinbarung Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM) im saarländischen Schuldienst

Siegfried Zimmermann, Hauptvertrauensperson der Schwerbehindertenvertretungen

Ziel dieser Dienstvereinbarung (seit 01.08.2017 in Kraft) ist die Umsetzung und Ausgestaltung des § 84 (Prävention) Abs. 2 SGB IX. Prävention ist demnach ein gesetzlicher Auftrag der Gesundheitsvorsorge und -fürsorge und umfasst alle Anstrengungen, die dazu beitragen, Gesundheitsgefahren zu vermeiden bzw. zu verringern.

Der Workshop setzt folgende Schwerpunkte:

- Warum BEM?,
- Ziele des BEM,
- Vergleich zum § 45 SGB (Verfahren bei Dienstunfähigkeit), BEM und Wiedereingliederung,
- Verfahren und Durchführung, Maßnahmen, Dauer und Beendigung,
- Datenschutz und Aufbewahrung von Unterlagen,
- Musterschreiben zum Verfahren.

ABLAUFPLAN

8.30 - 9.00 Uhr
Stehcafé

9.00 - 10.30 Uhr
Begrüßung

Arbeitsverdichtung - Grenzen setzen!

Vorstellung der Ergebnisse der GEW-Onlineumfrage „Arbeitsbedingungen und Arbeitsbelastungen von Kita-Mitarbeiter_innen“ sowie der GEW-Onlineumfrage zu Arbeitsbelastungen von Lehrer_innen

10.30 - 11.00 Uhr
Kaffeepause

11.00 - 12.30 Uhr
Workshops - 1. Phase

12.30 - 14.00 Uhr
Mittagspause

14.00 - 16.00 Uhr
Workshops - 2. Phase

Kostenbeitrag: 10 Euro (GEW-Mitglieder kostenlos)

Anmeldung:

LPM:
www.lpm.uni-sb.de | LPM-Nr. K4.861-0178

ILF:
www.ilf-saarbruecken.de | ILF-Nr. ILF.120-0478

bis zum **13. November 2017**

TAGUNGSSTÄTTE

Bildungszentrum der Arbeitskammer des Saarlandes

66459 Kirkel - Am Tannenwald 1
Telefon 0 68 49 - 90 90



TAGUNGSLEITUNG

Traudel Job, GEW
Andreas Sánchez Haselberger, GEW

Bildung. Weiter denken!



13. Gesundheitstag

Arbeitsverdichtung - Grenzen setzen!

16. November 2017

von 8.30 Uhr bis 16.00 Uhr
im Bildungszentrum der Arbeitskammer in Kirkel

In Zusammenarbeit mit: