

Institut für Lehrergesundheit

am Institut für Arbeits-, Sozial- und Umweltmedizin

**Tag der Lehrergesundheit**

**am 22.01.2014**

**Vorlesung**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Zeit** | **Dozent** | **Thema** |
| 13:15 – 14:00 Uhr | Univ.-Prof. Dr. Stephan Letzel | Betriebliche Prävention am Beispiel des Institutes für Lehrergesundheit in Rheinland-Pfalz |

**Seminare:**

Seminarblock I: 14:00 – 15:45 Uhr

Seminarblock II: 16:00 – 17:45 Uhr

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dozent/Dozentin:**  Thema | **Kurzbeschreibung** | **Raum-/Technik-bedarf** |
| **Frau Dr. Burger:**  Lärm in Schulen | Ziel dieses Seminars ist es, sich ausführlicher mit dem arbeitsmedizinischen Thema Lärm an Schulen zu befassen. Zunächst wird berichtet, in welchem Zusammenhang das Thema Lärm bei der arbeitsmedizinischen Beratung am IfL auftritt, es werden Grundbegriffe der Akustik vorgestellt, dann mögliche Auswirkungen von Lärm auf die Gesundheit erläutert, mögliche Präventionsmaßnahmen dargestellt beziehungsweise gemeinsam erarbeitet. Anregungen aus dem Kreis der Teilnehmer werden gerne aufgenommen und diskutiert. Im praktischen Teil sollen die Teilnehmer einen Eindruck von Lärmpegeln verschiedener Höhe erhalten, diese selbst orientierend mit einem Pegelmesser bestimmen und abschätzen üben.  **Teilnehmerzahl:** Mind. 6 TN, max. 15 TN | * Beamer mit Anschlusskabel und Wand/ ggf. Leinwand |
| **Herr Beutel:**  Stress und Stressbewältigung | Im Rahmen dieses Seminars wird zunächst in das Thema „Stress“ und den Stressprozess eingeführt. Es wird auf Stressoren, Stressreaktionen und die Rolle der Stressbewertung eingegangen. Die Teilnehmer werden dazu angeregt, über ihre Stressoren und Beanspruchungsreaktionen zu reflektieren sowie die eigene Stressbewertung zu hinterfragen. Ein weiterer Schwerpunkt wird die Stressprävention sein. Ressourcen sollen identifiziert werden und Verfahren zur Stressbewältigung werden vorgestellt. Abschließend wird über weiterführende Angebote informiert.  **Teilnehmerzahl:** Mind. 6 TN, max. 15 TN | * Beamer mit Anschlusskabel und Wand/ ggf. Leinwand * Metaplanwand |
| **Herr Dr. Escobar:**  Mobbing | Mobbing gehört leider zum Alltag in den deutschen Schulen. Opfer davon sind sowohl Schüler als auch Lehrer. In dem 1½-stündigen Seminar werden die Definition, die typische Mobbinghandlungen, die Phasen des Prozesses, die Folgen für die Gesundheit und die Präventionsmöglichkeiten diskutiert. Die Methodologie des Seminars ist interaktiv, audiovisuell unterstützt und fördert die aktive Beteiligung der Teilnehmer.  **Teilnehmerzahl:** Mind. 6 TN, max. 15 TN | * Beamer mit Anschlusskabel und Wand/ ggf. Leinwand * Metaplanwand |
| **Frau Christina Freude:**  Stimme und Stimmbildung | Dieses Seminar richtet sich an Interessierte, die wissen wollen, wie unsere Stimme als wichtiges „Werkzeug“ für Lehrkräfte entsteht (Anatomie und Physiologie der Stimmgebung), die Zusammenhänge zwischen Stimme, Atmung, Körperspannung, Körperausdruck und Stimmung verstehen und an sich selbst wahrnehmen wollen und die Anregungen zur Vorbereitung auf stimmliche Anforderungen erhalten möchten.  **Teilnehmerzahl:** Mind. 6 TN, max. 15 TN | * Beamer mit Anschlusskabel und Wand/ ggf. Leinwand |
| **Frau Dr. Jakobs:**  Burn-Out | Im Rahmen des Seminars soll zunächst eine Definition des Begriffes Burn-Out erarbeitet werden, die Teilnehmer sollen hierbei über mögliche Symptome und Indikatoren reflektieren. Des Weiteren werden mögliche Präventivmaßnahmen für körperliche, emotionale und geistige Erschöpfung aufgrund beruflicher Überlastung vorgestellt. Abschließend werden weiterführende Angebote und Beratungsmöglichkeiten sowie die arbeitsmedizinische Betreuung des IfL hinsichtlich Burn-Out erläutert.  **Teilnehmerzahl:** Mind. 6 TN, max. 15 TN | * Beamer mit Anschlusskabel und Wand/ ggf. Leinwand |
| **Frau Adams**  Entspannung – verschiedene Methoden im Überblick | Stress im Studium, bei der Arbeit aber auch im Privatleben kann zu Anspannung führen. Entspannung stellt daher einen wichtigen Aspekt der Regeneration und Erholung dar. In diesem Workshop werden die Grundlagen der Entspannung vermittelt, Frühwarnzeichen für Anspannung erarbeitet und anhand von praktischen Übungen verschiedene Entspannungsmethoden vorgestellt. So soll jeder die Möglichkeit bekommen, die für sich passende Entspannungsmethode kennen zu lernen.  **Teilnehmerzahl:** Mind. 6 TN, max. 15 TN | * Beamer mit Anschlusskabel und Wand/ ggf. Leinwand |
| **Frau Dr. Rösner:**  Entspannung und Energie durch Bewegung (Yoga) | Stress und Leistungsdruck sind für viele zur Normalität geworden. Umso wichtiger ist es zu lernen, sich aktiv zu erholen und zu entspannen. Im Zentrum dieses Workshops stehen daher praktische Übungen, die Entspannung, Regeneration und Konzentration fördern. Nach einer kurzen theoretischen Einführung werden verschiedene Entspannungstechniken erlernt. Im Zentrum des Workshops stehen Yogastellungen, sowie verschiedene Atem- und Meditationsübungen.  **Voraussetzungen für die Teilnehmer:**   * Bitte eine Yogamatte oder eine andere rutschfeste Sportmatte mitbringen. * Die Kleidung sollte bequem, aber nicht zu weit sein, so dass sie möglichst nicht rutscht. Auch sollte auf ausreichend warme Kleidung geachtet werden. * Wer möchte, kann gerne auch eine Decke und/oder ein Meditationskissen mitbringen.   **Teilnehmerzahl:** Mind. 6 TN, max. 10 TN | * Beamer mit Anschlusskabel und Wand/ ggf. Leinwand * Sauberer Fußboden * ausreichend geheizte Räumlichkeit |
| **Frau Dr. Dudenhöffer**  Mein individueller Umgang mit Anforderungen im Studium / Arbeitsanforderungen | Menschen unterscheiden sich darin, wie sie mit Anforderungen und Belastungen im Studium oder am Arbeitsplatz umgehen. Zur Beschreibung des individuellen Umgangs mit der Arbeit eignet sich der Fragebogen zur Erfassung des Arbeitsbezogenen Verhaltens- und Erlebensmusters (AVEM; Schaarschmidt & Fischer, 2008). Im Workshop wird der Fragebogen von den TeilnehmerInnen ausgefüllt und ausgewertet. Anschließend wird der Fragebogen erläutert und Referenzwerte vorgestellt, sodass die TeilnehmerInnen ihre Ergebnisse interpretieren können Die TeilnehmerInnen erkennen ihre Stärken sowie auch ihre Entwicklungsfelder. Möglichkeiten zur Erhaltung und Förderung der Stärken sowie zur Veränderung der Entwicklungsfelder werden erarbeitet.  **Teilnehmerzahl:** Mind. 6 TN, max. 15 TN | * Beamer mit Anschlusskabel und Wand/ ggf. Leinwand |