

Gesund älter werden – Fit bleiben für den Schulalltag

Programm – 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 seine Zukunft ganz bewusst in die Hand zu nehmen.

Im Mittelpunkt dieser Modulreihe 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 Programm ein Netzwerk entstehen, um sich mit diesen Themen weiter bewusst auseinander zu setzen, mit 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 die Woche zur Verfügung. Außerdem werden individuelle persönliche Beratungsgespräche angeboten und helfen gemeinsam mit theoretischem Input sowie Austausch im Netzwerk 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"> • Das Programm wird für Lehrkräfte in den Räumlichkeiten der B·A·D Gesundheitszentren angeboten • Die Auftaktveranstaltung hat eine Dauer von ca. 6 Stunden • Jedes Modul hat eine Dauer von ca. 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 Lehrkräften besonders zu berücksichtigen, um eine erfolgreiche Teilnahme entsprechend der reduzierten Pflichtstundenzahl zu gewährleisten |
| Zielgruppe | Lehrkräfte Schulformübergreifende Gruppe |
| Teilnehmendenzahl | 8 bis 12 Personen |

| | |
|--|---|
| Veranstaltungsort | B·A·D Gesundheitszentrum Alternativ: Umsetzung als Webinar |
| Vorkehrungen bezüglich der Pandemie | Die Mindestanforderungen an Seminarräume, Reinigung und Hygienemaßnahmen in den B·A·D Gesundheitszentren werden selbstverständlich erfüllt. |

Stand 04.03.2021