



Fortbildungen zur Lehrergesundheit

Zum Projekt gehören zweitägige Trainings, die für Berufsvorbereitende Maßnahmen entwickelt wurden, aber auch für Sozial-/Pädagogen in anderen Schulformen und in Jugendeinrichtungen geeignet sind. Sie wirken sowohl auf die individuelle Gesundheit als auch auf das Setting Bildungseinrichtung insgesamt.

Das Ressourcen stärkende Training beinhaltet

- Kommunikation; partnerorientiertes Gespräch
- Zeit- und Selbstmanagementstrategien
- Systemisches Problemlösen
- Durchsetzungs- und Beziehungsverhalten
- Entspannungsverfahren
- Stärkung der sozialen Kompetenz
- Unterstützung in der work-life-balance

Anmeldung

■ Aktionstage für Jugendliche

AOK PLUS-Fachberater Gesundheitsförderung
in Ihrer Region: Servicetelefon 0800 2471001*

■ Schulungen und Fortbildungen

Landesvereinigung für Gesundheitsförderung
Thüringen e. V. AGETHUR

Kontakt, Termine und weitere Informationen

Landesvereinigung für Gesundheitsförderung
Thüringen e. V. AGETHUR
Carl-August-Allee 9, 99423 Weimar
Telefon: 03643 498980 E-Mail: info@agethur.de
Internet: www.agethur.de

Kooperationspartner

AOK PLUS – Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen und die Jugendberufshilfe Thüringen e. V. entwickelten das Projekt gemeinsam mit der AGETHUR. In dieser Kooperation wird es jährlich durchgeführt und immer wieder neu an die Erfordernisse angepasst.

AOK PLUS – Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen.

Mehr Infos unter:

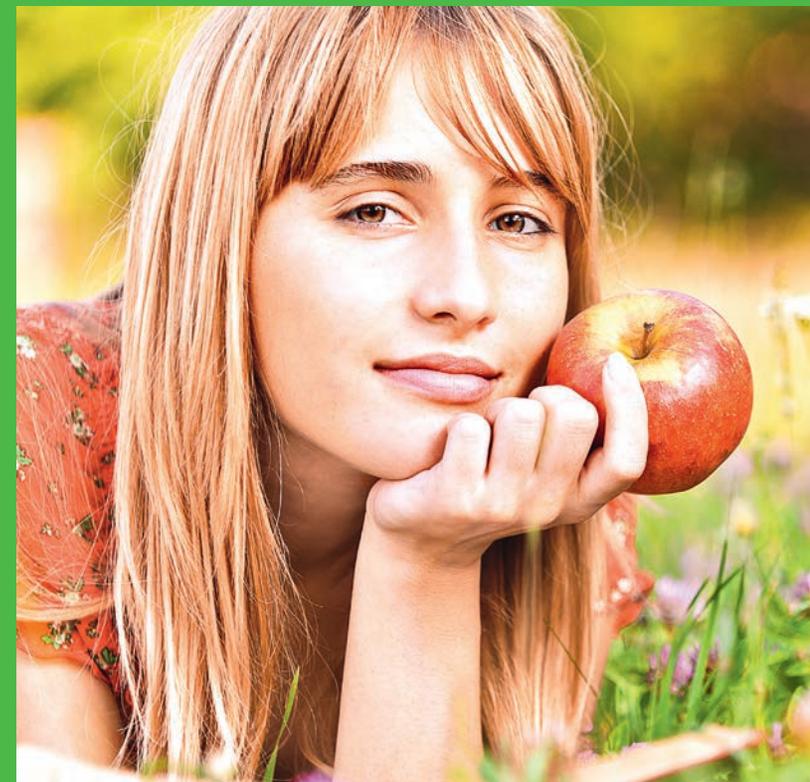
Servicetelefon: 0800 2471001*
Servicefax: 0800 2471002-100*
Service-E-Mail: service@plus.aok.de
Internet: www.aokplus-online.de

*deutschlandweit kostenfrei und das rund um die Uhr aus allen Netzen

Anderungen und Irrtum vorbehalten. Stand: Juni 2014
© Bildquelle: shutterstock/BestPhotoStudio, iStock/mediaphotos/Westend61

IMPULSE für Gesundheit

in Berufsvorbereitung und Ausbildung



Gesundheitsförderung



Gesundheitsförderung für Jugendliche, Betreuer und Lehrkräfte

»IMPULSE für Gesundheit« – ist ein Projekt mit drei Ebenen:

- Aktionstage zu Ernährung und Bewegung für Jugendliche,
- Schulungen zu den Aktionstagen für interessierte Mitarbeiter
- Fortbildungen zur Lehrergesundheit.

Sich um die eigene Ernährung zu kümmern und sich selbst fit zu halten, steht für Jugendliche meist nicht im Vordergrund. Auch in Maßnahmen zur beruflichen Vorbereitung sowie in der Ausbildung finden diese Themen wenig Berücksichtigung. Deshalb wurden die IMPULSE Aktionstage zu Ernährung und Bewegung entwickelt. Das zentrale Anliegen ist das Fördern von Gesundheitsbewusstsein und Handlungskompetenz im persönlichen Alltag. Dafür wird an den Interessen, Fähigkeiten und bisherigen Erfahrungen der Jugendlichen angeknüpft. Die Aktionstage setzen außerdem Anreize für ein selbstbestimmtes, eigenverantwortliches und kooperatives Lernen, sie stärken Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen.

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Berufsvorbereitung und Ausbildung sehen sich besonderen Anforderungen gegenüber. Viele haben einen schlechteren Gesundheitszustand als Kollegen in anderen Schultypen, vor allem sind psychosomatische Beschwerden häufiger zu verzeichnen. Gründe dafür liegen insbesondere in der Lehrer-Schüler-Interaktion, die oftmals als schwierig empfunden wird. Fortbildungen zur Lehrergesundheit mit Methoden und Techniken für den Umgang mit kritischen und konfliktreichen Situationen und ein gesundheitsförderliches Arbeitsumfeld können hier entlastend wirken.

Aktionstage für Jugendliche

Ort, Zeit und Materialien

Pro Klasse finden zwei Aktionstage zu je vier Zeitstunden in der Einrichtung statt. Für beide Themen stehen Manuale bereit, die Kopiervorlagen, Methodenbeschreibungen, Folien, Ablaufpläne, Abbildungen und weiterführende Links enthalten. Zum Aktionstag Ernährung unterstützen wir Sie mit einer Lebensmittelpauschale. Für den Aktionstag Bewegung wird leihweise ein Tasche mit Kleinsportgeräten zur Verfügung gestellt.

Gesund und lecker! Mit dem gemeinsamen Zubereiten einer ausgewogenen Mahlzeit machen die Jugendlichen die Erfahrung, dass frisches, gesundes und leckeres Essen (Vollwertkost nach DGE) nicht teurer sein muss als die meist übliche Ernährungsweise. Angefangen mit der Frage »Was wollen wir essen?« bis zu Einkauf, Küchenarbeit, der gemeinsamen Mahlzeit und Aufräumen wird immer auch der Zusammenhang von Essverhalten und Wohlbefinden bzw. Fitness beleuchtet. Der Aktionstag fördert das Ernährungsbewusstsein und gleichzeitig die allgemeinen Haushaltskompetenzen.

Gesund und bewegt! In spielerischen Lern- und Trainingsepisoden erinnern sich die Jugendlichen an ihre eigene Beweglichkeit, sie erweitern ihr Körperwissen und verbessern die Selbstwahrnehmung. Sie erleben wieder mehr Bewegungsvielfalt und gewinnen gesundheitsrelevante Einsichten: so wird ein Trainingsplan erstellt und gemeinsam überlegt, wie er in den Alltag integriert werden kann. Ziel ist es, Selbstverantwortung zu stärken und mehr Freude an körperlicher Bewegung in den Alltag zu bringen.

Externe Fachleute werden vermittelt

Für die Umsetzung der Aktionstage kommen Experten in die Einrichtung bzw. Berufsschule. Die Mitarbeiter vereinbaren mit ihnen die Termine und sie nehmen an den Veranstaltungen teil.

Schulungen für Lehrer und Sozialpädagogen

Bei Interesse können Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter die Aktionstage in eigener Regie durchführen und dies wird honoriert. Die AGETHUR bietet zur Vorbereitung kostenfrei eintägige Schulungen an.

Inhalte sind:

- fachliche Einführung zu Ernährung/Bewegung,
- Vorstellung und Handhabung des Manuals,
- Praxiswissen und Übungen für die Umsetzung
- Informationen zur Qualitätsentwicklung des Projektes.

Diese Schulungen sind in Thüringen und Sachsen als Lehrerfortbildung anerkannt.