



KONTAKT & ANMELDUNG

Sie möchten bei der Auftaktveranstaltung dabei sein? Dann richten Sie Ihre Anmeldung bis zum 02.02.2022 ausschließlich per E-Mail an:

bildungsbuero@kreis-herford.de

Wir freuen uns über Ihre Teilnahme. Bei Rückfragen wenden Sie sich gerne an:

Frau Tataroglu

Telefon: 05221 13-1497 oder

Herrn Tönsmann

Telefon: 05221 13-2266

Stand: 23.11.2021 | Bilder: ADOBE Stock, 12345678, 12345678, 12345678, 12345678



**AUFTAKTVER-
ANSTALTUNG
14.02.2022**

AGiL

ARBEIT UND GESUNDHEIT IM LEHRERBERUF

SERVICE-BÜRO

Telefon 05221 13-0

Fax 05221 13-1902

E-Mail info@kreis-herford.de

Internet www.kreis-herford.de



PRÄVENTIONS-PROGRAMM AGiL

Arbeit und Gesundheit im Lehrerberuf

AGiL ist ein Training zur Gesundheitsförderung für Lehrkräfte. Es steht für Arbeit und Gesundheit im Lehrerberuf.

Das Training ist seit über 15 Jahren praktisch erprobt und wird fortlaufend weiterentwickelt. Dabei hat es sich als Baustein im Rahmen der schulischen Gesundheitsförderung und Prävention bewährt..

Das Training richtet sich an alle Lehrkräfte und findet im **Zeitraum von April bis September 2022** statt. In diesem Zeitraum werden in unterschiedlichen Modulen verschiedene Kompetenzen und Fähigkeiten erarbeitet, um die Lehrgesundheit und Lebensqualität langfristig zu verbessern und den Spaß am Lehrerberuf aufrecht zu erhalten.

ZIELE

- Systematische Reflexion von Risikofaktoren
- Förderung von Kompetenzen im Umgang mit Stress
- Vorbeugung von psychischer Überlastung und Verringerung von Ausfallzeiten
- Langfristige Verbesserung der Gesundheit und Lebensqualität

EINLADUNG

zur Auftaktveranstaltung

Um erste inhaltliche Impulse zum AGiL-Training zu vermitteln, findet am:

Montag, den 14.02.2022

von 14:30 - 17:00 Uhr

im Kreishaus, Sitzungssaal Ebene 3

(Amtshausstraße 3, 32051 Herford)

oder wahlweise via Zoom

eine Auftaktveranstaltung mit Prof. Dr. Dr. Hillert statt. Zu dieser Informationsveranstaltung möchten wir Sie herzlich einladen.

In der Auftaktveranstaltung werden Ihnen u.a. die Module des Trainings näher vorgestellt.

DIE MODULE:

BASIS-MODUL	<ul style="list-style-type: none">■ Quellen beruflicher Überlastung■ Wahrnehmung individueller Belastungsfaktoren■ Wege der Entlastung im Überblick
MODUL DENKBARKEIT	<ul style="list-style-type: none">■ Wahrnehmung stressverschärfender Gedanken■ Strategien zum Umgang mit stressverschärfenden Gedanken und gedanklicher Weiterbeschäftigung (Grübelkreisläufe)■ Strategien zur Etablierung förderlicher Gedanken
MODUL ERHOLUNG	<ul style="list-style-type: none">■ Vermittlung von Basiswissen zum Thema Erholung■ hilfreiche Gewohnheiten zur individuellen Erholung von beruflichen Belastungen kreieren und erproben
MODUL MÖGLICHKEITEN	<ul style="list-style-type: none">■ Entwicklung praktischer Möglichkeiten zur Verbesserung problematischer Berufssituationen■ Anleitung zur Erprobung und zum Transfer neuer Handlungsstrategien in den Berufsalltag



MONTAG

14.02.2022

14:30 - 17:00 UHR