



» INFORMATIONEN  
FÜR DAS  
KOLLEGIUM



ARBEIT UND GESUNDHEIT IM LEHRERBERUF

## AGiL-TRAINING

*Präventionsprogramm für Lehrkräfte*

### AGiL IM KREIS HERFORD

*Der Kreis Herford hat den Bedarf an Stressbewältigungstrainings und Gesundheitsförderungsmaßnahmen speziell für Lehrkräfte erkannt und möchte Sie nun mit dem Angebot des AGiL-Trainings bei der Bewältigung Ihrer berufsbezogenen Belastungen unterstützen.*

# WIESO WURDE AGiL ENTWORFEN?

*Lehrkräfte stehen in ihrem Beruf vor immer höheren Anforderungen. Der Leistungsdruck steigt, die Klassen werden immer größer und die Strukturen und Rahmenbedingungen bleiben unverändert. Immer mehr Lehrkräfte berichten von psychischen Belastungen.*

AGiL wurde entworfen, um Lehrkräfte im Umgang mit den psychosozialen Belastungen ihres Berufes zu unterstützen und damit ihre seelische Gesundheit sowie ihre Lebensqualität zu verbessern.

AGiL möchte Ihre Freude am Lehrerberuf erhalten!

## WIE IST AGiL AUFGBAUT?

Das AGiL-Training wird in Modulen mit unterschiedlichen Themenschwerpunkten absolviert.

Zwischen April und September 2022 sind insgesamt sieben aufeinander aufbauende Veranstaltungen in den vier Modulen geplant, in denen Ihnen sowohl durch Vorträge als auch durch praktische Übungen relevante Inhalte zum Thema seelische Gesundheit vermittelt werden. Gleichzeitig besteht die Möglichkeit zum Austausch und zur gegenseitigen Unterstützung.

Die Veranstaltungen finden in den Räumlichkeiten des Kreises Herford (Amtshausstraße 3, 32051 Herford) statt.

**GESUND IM LEHRERBERUF?  
DAS SOLLTE KEIN WIDER-  
SPRUCH SEIN!**

**WIR FREUEN UNS AUF SIE.**

### BASISMODUL

- Quellen beruflicher Überlastung
- Wahrnehmung individueller Belastungsfaktoren
- Wege der Entlastung im Überblick

31.03.2022, 10-16 Uhr

### MODUL DENKBARKEIT

- Wahrnehmung stressverschärfender Gedanken
- Strategien zum Umgang mit stressverschärfenden Gedanken und gedanklicher Weiterbeschäftigung (Grübelkreisläufe)
- Strategien zur Etablierung förderlicher Gedanken

28.04.2022, 17-19 Uhr &  
12.05.2022, 17-19 Uhr

### MODUL ERHOLUNG

- Vermittlung von Basiswissen zum Thema Erholung
- hilfreiche Gewohnheiten zur individuellen Erholung von beruflichen Belastungen kreieren und erproben

02.06.2022, 17-19 Uhr &  
09.06.2022, 17-19 Uhr

### MODUL MÖGLICHKEITEN

- Entwicklung praktischer Möglichkeiten zur Verbesserung problematischer Berufssituationen
- Anleitung zur Erprobung und zum Transfer neuer Handlungsstrategien in den Berufsalltag

25.08.2022, 17-19 Uhr &  
22.09.2022, 17-19 Uhr

## WIE KANN ICH TEILNEHMEN?

Nutzen Sie für Ihre Anmeldung bitte folgenden Link oder den QR-Code.



[www.kreis-herford.de/AGiL](http://www.kreis-herford.de/AGiL)

Anmeldeschluss **14.03.2022.**

Da die Module aufeinander aufbauen, gilt die Anmeldung für alle Veranstaltungen.