ANMELDUNG

https://oberbayern.bllv.de/gesundheitstag

Ab 9. Dezember. Die Anmeldung ist nur ONLINE möglich.

Sie erhalten sofort eine schriftliche Rückmeldung. Nach der Veranstaltung stellen wir den angemeldeten Teilnehmerinnen und Teilnehmern ein Materialpaket zu den Workshops mit einem Zugangscode zur Verfügung. Damit können Sie Materialien zu einzelnen Workshops von der Homepage des BLLV Oberbayern herunterladen.

HINWEISE

Als Teilnehmerin/Teilnehmer an unserem Gesundheitstag erkläre ich mich mit der Veröffentlichung von Bildaufnahmen in unseren Verbandsmedien einverstanden.

Der Gesundheitstag wird als eine die staatliche Fortbildung ergänzende Maßnahme anerkannt. Eine schriftliche Teilnahmebestätigung bekommen Sie vor Ort!

Unser BLLV Gesundheitstag ist eine **Kooperationsveranstaltung** mit dem Katholischen Kreisbildungswerk Traunstein und der Grundschule Traunstein.

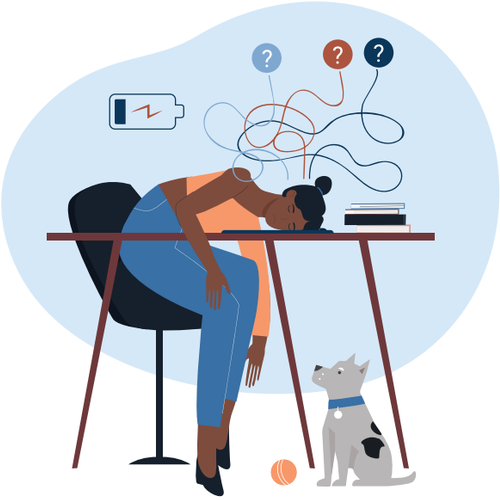
BLLV OBERBAYERN · KBW Katholisches Bildungswerk · GRUNDSCHULE TRAUNSTEIN

Die Teilnahme inkl. einem Mittagsimbiss ist für BLLV-Mitglieder kostenlos.

Für Nicht-Mitglieder beträgt die Teilnahmegebühr 30 € und ist bar vor Ort zu entrichten.

PROGRAMMABLAUF

08:00 Uhr	Einlass und Anmeldung im Kulturforum Traunstein Ankommen mit kleinem Imbiss und Kaffee/Kaltgetränken
09:00 Uhr	Eröffnung und Begrüßung
09:30 Uhr	Sven Steffes-Holländer Facharzt für Psychosomatische Medizin & Psychotherapie Resilienz stärken: Mentale Stabilität in herausfordernden Zeiten
12:00 Uhr	Lunch-Buffet
13:30 Uhr	Workshop-Schiene in den Räumen der Grundschule
15:15 Uhr	Gemeinsame Verabschiedung u. Ende der Veranstaltung



VERANSTALTUNGSORT

Kulturforum Klosterkirche/
Grundschule Traunstein
Ludwigstraße 10,
83278 Traunstein

KOSTENPFLICHTIGE PARKMÖGLICHKEITEN

P1 Bahnhof-Parktunnel // Stellplätze: 170
Bahnhofpl. 1
83278 Traunstein

P2 Rathaus-Zentrum Tiefgarage // Stellplätze: 200

Karl-Theodor-Platz
83278 Traunstein

P2 Zentrum // Stellplätze: 310
Karl-Theodor-Platz
83278 Traunstein

(fußläufig max. 10 Min. zum Veranstaltungsort)

https://www.traunstein.de/tourismus-freizeit/anreise-informationen/parken-in-traunstein/

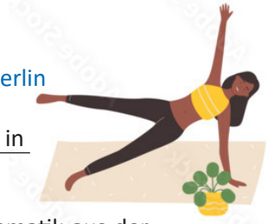
BLLV OBERBAYERN

GESUNDHEITSTAG DES BLLV OBERBAYERN 2025

für Lehrkräfte und pädagogisches Personal

Freitag, 21. Februar 2025

1 Sven Steffes-Holländer
Chefarzt Heiligenfeld Klinik Berlin



Resilienz stärken: Mentale Stabilität in herausfordernden Zeiten

Fortsetzung und Vertiefung der Thematik aus der Keynote. Erfahren Sie, wie Sie auch unter Druck gelassen bleiben und Ihre innere Stärke bewahren können. Der Workshop bietet praktische Ansätze, um Resilienz im Alltag zu fördern und mentale Stärke in herausfordernden Zeiten zu entwickeln.

2 Renè Bock
Lehrer und Experte für Stressabbau, Zeitmanagement und Resilienz

Effizientes Zeitmanagement für Lehrkräfte: Mehr Freizeit durch bessere Organisation

Dieser Workshop richtet sich an Lehrkräfte, die ihren Arbeitsalltag effizienter gestalten möchten. Praktische Tipps und bewährte Techniken zur Verbesserung der persönlichen Produktivität werden vermittelt, um mehr Zeit für Erholung und persönliche Interessen zu gewinnen.

3 Dr. Melanie Kretschmar
Internistin

Herzgesundheit im Blick: Kardiovaskuläre Risiken und Prävention

Erfahren Sie mehr über die Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Bluthochdruck, Diabetes und Stress. Es werden praktische Maßnahmen zur Prävention vorgestellt, einschließlich Techniken zur Stressbewältigung und Tipps für eine herzgesunde Ernährung und Bewegung.

4 Helmut Roth
Professor an der Pädagogischen Hochschule Salzburg

Resilienz im Team stärken: Erfolgsfaktoren für die Schulgemeinschaft

Dieser Workshop beleuchtet die Faktoren und Dynamiken von Resilienz im Team und in der Organisation. Er bietet Einblicke in die Messbarkeit und Trainierbarkeit von Resilienz und stellt Programme zur Förderung von Resilienz und Lebenskompetenz vor.

5 Lisa-Maria Wagner
Kindergartenpädagogin und Grundschullehrerin

Glück im Schulalltag: Positive Impulse für Lehrkräfte und SchülerInnen

In diesem Workshop trainieren wir gemeinsam das Glücklichsein, um mehr Freude und Wohlbefinden im Schulalltag zu erleben. Es werden einfache, praktische Übungen vorgestellt, die das emotionale Wohlbefinden von Lehrkräften und SchülerInnen fördern.

6 Alexandra Oguntke
OStRin, Traumapädagogin und Resilienzpädagogin

Achtsame Selbstfürsorge: Resilienz im stressigen Lehreralltag

Dieser Workshop gibt Ihnen konkrete Anregungen zur Stressbewältigung im Lehreralltag. Basierend auf dem AGIL-Programm werden präventive Maßnahmen und Lösungsansätze erarbeitet, um in Stresssituationen handlungsfähig zu bleiben.

7 Michaela Bias
Krisenseelsorgerin (KIS) und Traumazentrierte Fachberaterin

Resilienz durch Bewegung: Körperübungen für Stressabbau und innere Stärke

Dieser Workshop legt den Schwerpunkt auf praktische Übungen zur Förderung von Resilienz in Belastungssituationen. Es werden sowohl neurophysiologische Grundlagen als auch Strategien zur Selbstwirksamkeit und Stressbewältigung vermittelt.

8 Christian Eichinger & Sonja Frey
Dipl. Theologen und Coaches

Innere Balance finden: Intuitives Bogenschießen als Weg zu mehr Klarheit

Beim intuitiven Bogenschießen stehen Körper- und Geisteshaltung im Mittelpunkt. Der Workshop verbindet Technik mit mentaler Stärke und bietet Einblicke, wie Resilienz, Klarheit und Mindset im Berufsleben geschult und gestärkt werden können.

9 Kerstin Kuner
Coach für Stressbewältigung

Gelassenheit entwickeln: Praktische Methoden zur Stressbewältigung im Berufsalltag

In diesem Workshop lernen Sie Methoden, um Stress abzubauen und Gelassenheit in den Alltag zu integrieren. Es wird besonderer Wert auf Selbstmanagement und die Entwicklung persönlicher Ressourcen gelegt, um langfristig widerstandsfähiger im Umgang mit beruflichen Herausforderungen zu werden.

10 Petra Eisenbichler
Diplom-Sportwissenschaftlerin

Resilienz reflektieren: Strategien für innere Stärke in Krisensituationen

Dieser Vortrag beleuchtet die internen und externen Faktoren, die Resilienz in Krisensituationen beeinflussen. Mit Impulsen zur Selbstreflexion und Standortbestimmung werden Wege aufgezeigt, um die eigene seelische Widerstandskraft zu stärken und lösungsorientiert zu handeln.