gb@-SEMINARE 2021

Auf ein Neues ...

Weitere Infos und Seminarangebote unter
gew-hamburg.de/seminare/gewerkschaftliche-bildung

Entspannungstechniken: Qigong

Langsame Bewegungen, die weder die Gelenke belasten noch eine große körperliche Fitness voraussetzen, führen zu stabiler Gesundheit, psychischem Gleichgewicht und einer bewussten Lebensweise – das ist die chinesische Kunst des Qigong, die sich zu Recht bei uns steigender Beliebtheit erfreut. Das Seminar ist auch für Fortgeschrittene geeignet.
Samstag 20.3.2021, 11-15 Uhr
Hamburg, GEW-Geschäftsstelle, Rothenbaumchaussee 15
Leitung: Kai Schlupkothen
Kostenanteil: 10 € inklusive Verpflegung (Nicht-Mitglieder: 40 €)

55 Plus – Die besten Jahre kommen noch?!

Dieses Seminar ist für alle Kolleg_innen, bei denen der berufliche Ausstieg bzw. der Übergang in den Ruhestand / die Rente mehr und mehr in Sichtweite kommt. Während manchen körperliche Einschränkungen bewusst werden, blühen andere „Silver Ager“ vollkommen auf. Gemeinsam werden wir uns in diesem Seminar an den beruflichen Ausstieg herantasten, aber auch die letzte Berufsphase betrachten: „Was darf so bleiben?“, „Was will ich nicht mehr?“ und „Wo geht vielleicht noch etwas völlig Neues?“.
Fr. 26.3.2021, 15 Uhr
Sa. 27.3.2021, 16 Uhr
Dersau, Leibers Galerie-Hotel
www.leibers.de
Leitung: Simone Friedrich
Kostenanteil: 40 € inklusive Verpflegung/ Unterkunft (ermäßigt 20 €)

Anmeldung
Über die GEW-Website: www.gew-hamburg.de/seminare. Ermäßigung gibt es für Erzieher_innen, Referendar_innen, Studis, Erwerbslose. Nichtmitglieder zahlen mehr (auf Anfrage). Seminare mit Übernachtung beinhalten Vollverpflegung und Unterbringung im Einzelzimmer.

Resilienz – Innere Stabilität und Belastbarkeit

Pädagog_innen müssen im Alltag von Schule und Kita immer neuen Anforderungen gerecht werden und kämpfen häufig gegen hohe Ansprüche. Resilienz (Widerstandsfähigkeit, Bewältigungskompetenz) trägt dazu bei, ein selbstbestimmtes Leben zu führen, innere Balance zu finden und gesund zu bleiben. Im Seminar erfahren die Teilnehmenden durch praktische Übungen, was sich hinter den Haltungen resilienter Menschen verbirgt und wie sie diese persönlich für ihren Alltag nutzen können und diskutieren Möglichkeiten und Grenzen des Resilienzkonzeptes.
Samstag 27.3.2021, 10-17 Uhr
Hamburg, GEW-Geschäftsstelle, Rothenbaumchaussee 15
Leitung: Thomas Utesch
Kostenanteil: 10 € inklusive Verpflegung (Nicht-Mitglieder: 40 €)

Teamarbeit und gelingende Kommunikation

Die Zusammenarbeit in Kita / Kindergarten stellt das Mitarbeiter_innen-Team vor vielfältige Herausforderungen. Eine gute Team-Atmosphäre ist eine entscheidende Voraussetzung für die Qualität der Arbeit und die Zufriedenheit und Gesundheit der Kolleg_innen. In diesem Workshop befassen wir uns mit grundlegenden systemischen Kriterien für eine gute Teamarbeit und wir lernen anhand eigener Beispiele in Theorie und Praxis teamfördernde Maßnahmen kennen.
Samstag, 27.3.2021, 9.30-16.30 Uhr
Neumünster, Altes Stahlwerk
www.altes-stahlwerk.com
Leitung: Stephan Rehberg
Kostenanteil: 5 € inklusive Verpflegung (Nicht-Mitglieder: 40 €)

Gitarrenkurs: Lieder der Arbeiterbewegung

Gemeinsam erarbeiten wir uns das bekannte italienische Partisanenlied „Bella Ciao“ (in deutscher Sprache). Vermittelt werden die Grundkenntnisse sowie die ersten leichten Akkordgriffe. Zudem informieren die beiden Dozenten in unterhaltsamer und humorvoller Weise über die Geschichte der Lieder der Arbeiterbewegung. Der Kurs befähigt die Teilnehmer_innen schließlich, die erworbenen Kenntnisse auch auf andere Lieder zu übertragen, daher auch besonders für Pädagogen_innen geeignet. Für Anfänger_innen und Fortgeschrittene.
Samstag 10.4.2021, 10-17 Uhr
Hamburg, GEW-Geschäftsstelle, Rothenbaumchaussee 15
Leitung: Peter Gutzeit, Michael Kühl
Kostenanteil: 10 € inklusive Verpflegung (Nicht-Mitglieder: 40 €)