

Alles, was stark macht

Weitere Infos und Seminarangebote unter
www.gew-hamburg.de/seminarprogramm.html

Gesund und motiviert in den ersten Berufsjahren

**Freitag, 24. Mai 2013,
11:00 Uhr bis Samstag,
25. Mai 2013, 15:00 Uhr**

Ort: Haus am Schüberg

Wie gelingt es uns, gesund bei der Arbeit und langfristig motiviert für die Herausforderungen des Berufsalltags zu bleiben? Was können wir selbst verändern, damit es uns am Arbeitsplatz gut geht? Welche Veränderungen sollten in Schule und Kita vorgenommen werden, damit wir noch lange als Pädagog_innen tätig sein können?

Inhalte: Einführung in das Thema Gesundheit. Auswirkungen gesundheitlicher Belastungen und Beanspruchungen im Beruf von Lehrer_innen und Erzieher_innen. Angebote zur persönlichen Gesundheitsförderung, Ressourcenstärkung und Arbeitsbewältigung. Nachhaltige Maßnahmen für gesundheitsfördernde Arbeitsstrukturen Beratungs- und Unterstützungsangebote für Beschäftigte und Einrichtungen
40 € incl. Unterkunft / Verpfleg. (ermäßigt 20 €)

Zeit- und Selbstmanagement

**Freitag, 24. Mai 2013,
15:00 Uhr bis Samstag,
25. Mai 2013, 15:00 Uhr**

*Ort: Leibers Galeriehotel
Dersau*

Wie auch immer dein persönliches „Zeitproblem“ aussieht – du solltest bedenken, dass du nur dich selbst managen kannst, nicht aber deine Zeit.

In diesem Seminar geht es um den Aufbau eines ganzheitlichen Zeitmanagements, das

alle wichtigen Lebensbereiche in Balance bringt und hält: Es werden hilfreiche Arbeitstechniken, Planungsinstrumente und Organisationshilfen vorgestellt und erprobt. Es geht aber auch darum her-auszufinden, warum es uns manchmal so schwer fällt, Zeitmanagement zu betreiben. Außerdem untersuchen wir, was an unserem Arbeitsplatz verändert werden muss, um weniger gestresst + belastet zu sein.

Weitere Inhalte: Zeitplanungshilfen und Arbeitsorganisation, Formen der Stressreduzierung, Vorgehen und Prinzipien beim Zeitmanagement, der tägliche Kampf mit der Selbstdisziplin, Grenzen des Zeitmanagements.
40 € incl. Unterkunft / Verpfleg. (ermäßigt 20 €)

Argumentieren und Handeln gegen Rechts

**Dienstag, 28. Mai 2013,
10:00 Uhr bis 17:00 Uhr**
*Ort: GEW-Geschäftsstelle
Hamburg*

Neueste wissenschaftliche Studien zeigen das rechtsextreme und rassistische Einstellungen in der Mitte der Gesellschaft weiter zunehmen. Was bedeutet das für PädagogInnen in Ihrem Alltag? Und wie reagiere ich auf rechte Sprüche in meiner Klasse / Gruppe? Wie kann ich frühzeitig rassistischer Gewalt etwas entgegensetzen? Kostenlos f. GEW-Mitglieder incl. Verpfl. (Nicht-Mitglieder 10 €)

Stimmtraining für Referendar_innen

**Samstag, 1. Juni 2013,
10:00 Uhr bis 17:00 Uhr**
Ort: GEW-Geschäftsstelle

Hamburg

Die Stimme von Lehrenden ist in besonderer Weise erheblichen Belastungen und Anforderungen ausgesetzt. Sie muss sich nicht nur im Unterricht, bei Vorträgen oder Konferenzen ‚durchsetzen‘ – sich Gehör verschaffen; sie muss darüber hinaus Aufmerksamkeit erzeugen, d.h. in Klang und Ausdruck ihre Zuhörer ansprechen, begeistern, fesseln. Mit einer zu leisen, angestrengten oder monotonen Stimme geraten die besten Inhalte in Gefahr, nicht gehört zu werden. Bei einem falschen Stimmgebrauch droht darüber hinaus eine nachhaltige Schädigung der Stimme.

In diesem Stimm- und Sprechtraining arbeiten wir an grundlegenden Zusammenhängen zwischen Körperhaltung, Atmung, Resonanz und Artikulation. Wir stärken das Fundament Ihrer Stimme, entwickeln unsere Stimmpotenziale und erweitern unsere Ausdrucksmöglichkeiten: für ein müheloses, ausdauerndes, klangvolles und lebendiges Sprechen.

Kostenlos f. GEW-Mitglieder incl. Verpfl. (Nicht-Mitglieder 40 €)

Anmeldung

bei Annette Meents (unter Angabe von Name, Adresse, Email) per Mail (meents@gew-hamburg.de), telef. (040-41 46 33 22), online (gew-hamburg.de/seminare), per Post (GEW Landesverband Hamburg, Rothenbaumchaussee 15, 20148 Hamburg) oder Fax (040 – 44 08 77). Ermäßigung gibt es für ErzieherInnen, ReferendarInnen, Studis, Erwerbslose,... Nichtmitglieder zahlen mehr (auf Anfrage). Seminare mit Übernachtung beinhalten Vollverpflegung und Unterbringung im Einzelzimmer.