

## GESUND BLEIBEN IM LEHRERBERUF

### Lehrergesundheit stärken

Aufgrund anwachsender Belastungen im schulischen Bereich ist die Gesundheit der Lehrerinnen und Lehrer in den letzten Jahren verstärkt in das Blickfeld der Öffentlichkeit geraten und spielt für die eigene Biografie eine zunehmende Rolle.

Die Qualität von Unterricht wird wesentlich durch die Arbeitsfähigkeit der Lehrer bestimmt. Je größer das Wohlbefinden und je gesünder die Lehrkraft, desto positiver fallen pädagogische Arbeit und geplante Aktivitäten aus. Wer also eine gute Schulqualität fordert, der muss im Umkehrschluss auch die Lehrergesundheit in den Fokus nehmen.

Hier gilt es neben den anzutreffenden Verhältnissen auch die Verhaltensebene des Einzelnen zu betrachten. Eine nachhaltig wirksame Prävention, Förderung und/oder Wiederherstellung der Lehrergesundheit erfordert auch die Bereitschaft jeder einzelnen Lehrkraft, Maßnahmen zur Gesunderhaltung umzusetzen.

#### Inhalte der Fortbildung

- Bedeutung von Bewegung in der Gesundheitsprävention
- Resilienz und Work-Life Balance
- Entstehung und Umgang mit Stress
- Achtsamkeit und Entspannung

#### Ablauf und Organisation:

Das Angebot kann je nach Bedarf und Interesse als Vortrag, Workshop oder ganztägige Fortbildung gebucht werden. Eine detaillierte Planung, Zeit- und Kostenbudgetierung erfolgt nach Absprache.

#### Ansprechpartnerin:

**Nicole Lange**

Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e.V.

Tel.: 06127.9999270 oder [lange@haltungsbewegung.de](mailto:lange@haltungsbewegung.de)

Gefördert vom: