



BRAINSATION

Gesundheit – Lernen & Leben

Schulinterne Lehrerfortbildungen – Alles rund um Gesundheit für Lehrerinnen und Lehrer

In einem bunten Mix aus Theorie und Praxis machen wir die Gesundheit der Lehrerinnen und Lehrer zum Thema!

Von der Vielzahl an Themenfeldern rund um Gesundheit haben wir die wichtigsten für Sie aufgearbeitet. In wissenschaftlich fundierten, leicht verständlichen Präsentationen erläutern wir die für Sie relevanten Themen. In interaktiven Diskussionen besprechen wir gesundheitsrelevante Maßnahmen und Strategien und geben Ihnen praktische Tipps zur Integration in den Schul- und Arbeitsalltag.

Ganz nach individuellen Wünschen können Sie aus den Bereichen **Stress, Ernährung, Bewegung, Schlaf und Immunsystem** wählen. Entweder spezialisieren Sie sich dabei nur auf ein Thema oder entscheiden sich für eine Kombination aus verschiedenen Gesundheitsbereichen. Gerne können Sie auch ein eigenes gesundheitsrelevantes Thema vorschlagen. Wir gehen gerne darauf ein!

Im Folgenden stellen wir Ihnen unsere Themen vor:

- Stress und Stressmanagement
- Gesunde Ernährung - Mythen und Wahrheiten
- Bewegung – gesunder Körper, fitter Geist
- Wundersamer Schlaf – der Autopilot übernimmt
- Immunsystem – Warrior I

Auch zu Ihren Referenten Lara Meyer und Simon Welsch, sowie zu Leistungen und Preisen in der Übersicht finden Sie einige Informationen.



BRAINSATION

Gesundheit – Lernen & Leben

Schulinterne Lehrerfortbildungen

Thema: Stress und Stressmanagement

Stress im Arbeitsalltag ist ein altbekanntes Thema und die Maßnahmen zu dessen Management sind vielfältig. In einem abwechslungsreichen Programm aus Theorie und Praxis beleuchten wir die verschiedenen Arten von Stress, sowie ihre jeweilige Wirkungsweise auf den Körper, die spezielle Situation in der Lehrer ihm ausgesetzt sind und wie sie ihm bewusst entgegenwirken können.

Theorie:

- Was ist Stress?
- **Differenzierung** zwischen emotionalem, kognitivem und sozialem Stress
- Unterschiedliche **Wirkungsweisen** auf die mentale und körperliche Gesundheit
- **Risikofaktoren im Schulalltag**
- Typische (stressbezogene) **Krankheitsbilder bei Lehrern**
- **Copingstrategien**

Praxis:

- Kennenlernen und Erproben verschiedener **Strategien und Maßnahmen zu Stressbewältigung**
 - Entspannungsverfahren, wie Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung
 - Meditation
 - Yoga und Bewegung
- **Quick-Wins in Stresssituationen**
 - Selbstgesteuertes Reframing
 - Deep Learning

"Ständig gehetzte Zeitgenossen vermitteln den Eindruck, dass sie ihr Leben unbedingt in Rekordzeit hinter sich bringen wollen" - Ernst Festl (Lehrer). Der Punkt ist: Sie können sich nicht immer eine Pause vom Alltag nehmen, aber dem damit verbundenen Stress, dem können Sie bewusst entgegen treten.



BRAINSATION

Gesundheit – Lernen & Leben

Schulinterne Lehrerfortbildungen

Thema:

Gesunde Ernährung – Mythen und Wahrheiten

Ernährung spielt in punkto Gesundheit eine entscheidende Rolle. Sie bestimmt unsere **körperliche und mentale Leistungsfähigkeit** und vor allem, wie gut wir **mit Herausforderungen und Stress umgehen** können. Das Wissen über Ernährung und ihre Wirkungsweise ist nicht nur für die Gesundheit der Lehrer relevant, sondern auch bei der Weitervermittlung an ihre Schüler. Ernährung wird in besonderem Maße von unserem Arbeits- und Sozialleben beeinflusst. Lehrer sind durch die Schulstunden und Pausen an einen vorgegebenen Rhythmus gebunden, in dem sie ihre Ernährung unterbringen müssen. Nichtsdestotrotz **spielt das Wissen über eine gesunde/ungesunde Ernährung bei der Umsetzung eine wichtige Rolle, denn Wissen bestimmt unser Handeln** (und hält uns dementsprechend vielleicht auch von den Keksen auf dem Tisch fern). Bei der Frage nach einer gesunden Ernährung wird immer noch die **veraltete Ernährungspyramide der WHO** angeführt, obwohl wissenschaftlich längst bekannt ist, dass diese Sichtweise in großem Maße zu den heutigen **Zivilisationskrankheiten** beiträgt.

In dieser Fortbildung

- besprechen wir die Problematiken der WHO Ernährungspyramide anhand praktischer Beispiele,
- greifen die im Internet und der allgemeinen Bevölkerung kursierenden Mythen rund um Low-Carb, Low-Fat, Keto und Co. auf,
- und zeigen die Wirkungsweise von „Fehlernährung“ auf die Entstehung von Krankheiten.
- Wir geben alltagstaugliche Tipps zur Vermeidung problematischer Lebensmittel
- und zeigen Ihnen, wie Sie als Lehrer, gesunde Ernährung auch mit nur 15 min Pause umsetzen können.



BRAINSATION

Gesundheit – Lernen & Leben

Schulinterne Lehrerfortbildungen

Thema:

Bewegung – gesunder Körper, fitter Geist

Bewegung ist und bleibt die **Grundvoraussetzung** nicht nur für die **körperliche Leistungsfähigkeit** (und sei es nur das Auffangen des Radiergummis, das irgendein Schüler gerade mal wieder Richtung seiner Mitschüler wirft). Auch die **mentale Fitness** hängt zu großen Teilen von Bewegung ab, bzw. wird von ihr beeinflusst. Bewegung bestimmt unseren Stoffwechsel und unsere Physiologie zu großem Maße. Daher kann Sport ein wertvolles Mittel sein, um Gesundheit und Wohlbefinden enorm zu steigern. Sport und Bewegung heißt nicht zwangsläufig zwei Stunden bei Dauerregen durch den Wald zu stolpern, sondern kann auch mit wenig Aufwand erfolgreich umgesetzt werden.

In der Theorie besprechen wir,

- wie Bewegung uns **körperlich und mental beeinflusst**,
- wie auch **mit wenig Zeit gesundheits- und leistungsfördernde Effekte** erzielt werden können,
- und was aktive Pausen in puncto **Fettverbrennung und Metabolische Flexibilität** ausmachen.

In der Praxis,

- schauen uns Ihre tägliche **Sitzhaltung** an
- gehen wir **verschiedene Bewegungsformen** durch, um Ihnen eine **Auswahl** an die Hand zu geben, die Sie sowohl in der Schule, als auch zuhause durchführen können
- und zeigen **konkrete Methoden und Übungen**, die leicht in den Alltag zu integrieren sind.

Zeit, die Beine in die Hand zu nehmen und das nächste Radiergummi zurück zu werfen.



BRAINSATION

Gesundheit – Lernen & Leben

Schulinterne Lehrerfortbildungen

Thema:

Wundersamer Schlaf – der Autopilot übernimmt

"Sleep is the swiss army knife of health" - Matthew Walker

Ohne Schlaf sterben wir und mit schlechtem werden wir krank, sind unkonzentriert und schlecht gelaunt. Dann fällt es schwer das tägliche Geschrei im Klassenzimmer zu ertragen, Elterngespräche zu führen und bei allem die Fassung zu wahren, wenn die nächste Tasse Kaffee noch eine ganze Unterrichtsstunde entfernt ist. Stress, schlechte Ernährung, blaues Licht und die ständige Verfügbarkeit sorgen dafür, dass wir abends schlechter abschalten, nicht so tief schlafen und morgens, im Halbschlaf zur Arbeit stolpern.

In dieser Fortbildung setzen vermitteln wir die grundlegenden Voraussetzung, um überhaupt gesund und leistungsfähig sein zu können: Schlafhygiene.

- Was heißt **Schlafhygiene**?
- Welche **Prozesse** laufen während des Schlafens ab?
- **Erholsamer Schlaf vs. Schlaftabletten-Koma**
- Welche **Einflussfaktoren** beeinflussen die Schlafphasen und Erholung bei Lehrern?
- Wie kann man diese steuern, um die **Schlafqualität zu verbessern**?
- **Vermittlung und Üben von Strategien und Maßnahmen**, die nachhaltig die Schlafqualität verbessern
- **Integration** von Alltagsroutinen
- Vorstellung von **Hilfsmitteln**, wie spezielle Blaulicht-filternde Brillen, Melatonin, Meditation, Power Napping, kostenlose Apps und Co.

Hier lernen Sie wie Sie Schlaf bewusst zur Regeneration nutzen und damit Ihre Leistungsfähigkeit, aber vor allem auch Gesundheit verbessern können.



BRAINSATION

Gesundheit – Lernen & Leben

Schulinterne Lehrerfortbildungen

Thema: Immunsystem – Warrior I

Die Funktionalität unseres Immunsystems bestimmt unser Leben. Ist es zu schwach, haben Erreger ein leichtes Spiel, ist es zu aktiv wird drohen z.B. Autoimmunerkrankungen. Lehrer sind durch den ständigen Kontakt mit Schülern einem besonders hohen Infektionsdruck ausgesetzt. Aber auch die psychische Belastung durch die "Dauerbereitschaft" in der Lehrer sich während der Arbeitszeit befinden beeinflusst das Immunsystem massiv.

In dieser Fortbildung beleuchten wir folgende Punkte:

- starkes vs schwaches Immunsystem - Was ist damit gemeint?
- Desinfektionsmittel - Freund oder Feind?
- Einflussfaktoren auf die Immunaktivität
- Maßnahmen zur Immunregulation
- Sonderthema Corona - Alle sprechen davon das Immunsystem zu stärken. Was soll das überhaupt heißen?

Niemand hat "halt einfach ein schwaches Immunsystem". Es wird maßgeblich von unserem Verhalten beeinflusst. Und Verhalten wird durch Wissen bestimmt. Also: Zeit zu lernen wie eine starke Immunabwehr geht.



BRAINSATION

Gesundheit – Lernen & Leben

Schulinterne Lehrerfortbildungen

Referenten:

Lara Meyer

Ausbildung:

- Ausbildung zur Therapeutin für klinische Psycho-Neuro-Immunologie (2020- 2021)
- Master of Science Sport and Exercise Sciences for Health and Performance (2018-2020)
- Bachelor of Science Sportwissenschaft (2014-2018)
- Zahlreiche Lizenzen (Reiten, Voltigieren, Alpin-Ski, Windsurfen, Breitensport)



Berufserfahrung:

- Vertretungslehrkraft Sport am Max-Planck-Gymnasium Dortmund (seit 2021)
- Athletiktrainerin beim VFL Astrostars Bochum (2019-2020)
- Kursleitung und Mitarbeiterschulung bei Sportsfreunde Bochum (2017-2019)
- Windsurflehrerin bei WestUfer Bochum (2018-2019)
- Skilehrerin an der Skischule Hochzeiger Anzeiger – Österreich (Winter 2018/19)
- Personal Trainer an der Hindernissportanlage Crosstrails Bochum (2017-2018)
- Studentische Hilfskraft im Lehr- und Forschungsbereich Sportpsychologie (Ruhr-Universität Bochum (2015-2016))



BRAINSATION

Gesundheit – Lernen & Leben

Schulinterne Lehrerfortbildungen

Referenten:

Simon Welsch

Ausbildung:

- Ausbildung zum Therapeuten für klinische Psycho-Neuro-Immunologie (2020- 2021)
- Master of Science Diagnostik und Intervention (2015-2017)
- Bachelor of Science Sportwissenschaft (2012-2015)
- Zahlreiche Lizenzen (Handball, Athletiktrainer, medizinische Trainingstherapie)



Berufserfahrung:

- Freiberuflicher Personal Trainer und Gesundheitsberater (seit 2021)
- Performance Coach für professionelle E-Sportler (seit 2019)
- Gesundheitskonzept-Entwickler in einem Open Space – Wien (2019)
- Sportwissenschaftlicher Berater in der Fedor Holz GmbH – Wien (2018-2019)
- Trainingstherapeut in der orthopädisch-neurologischen Rehabilitation im Sportmedizinischen Institut Dortmund (2015-2018)
- Handballtrainer im Nachwuchsbereich beim TuS Bommern (2014-2016)



BRAINSATION

Gesundheit – Lernen & Leben

Schulinterne Lehrerfortbildungen

Kosten und Leistungen

Ganztages-Fortbildung (7 Stunden): 1100 €

Die Preise inkludiert eine gekürzte Version der vorgestellten Präsentationen, Handouts zu Praxistipps, sowie je nach Thema Übungsanleitungen jeweils in digitaler Form.

Bei Fragen können Sie sich gerne per Mail oder telefonisch melden. Oder nutzen Sie das Kontaktformular auf unserer Seite: www.brainsation.de

Vorab können Sie gerne ein kostenloses Beratungsgespräch vereinbaren: <https://www.brainsation.de/kostenloses-beratungsgespraech/>

E-Mail: lara@brainsation.de

Telefon: +49 17647354497

Wenn Sie **eigene gesundheitsbezogene Themen vorschlagen** möchten, sind wir gerne bereit diese in Ihre Fortbildung zu integrieren!

Wie läuft die Anmeldung ab?

Rufe Sie folgende Seite auf: <https://www.brainsation.de/themenwahl-terminabsprache/>

1. Fragebogen zu Kontaktdaten und Themenwahl ausfüllen und abschicken.
2. Termin in unserem Online Kalender buchen. Mit der Buchung ist Ihre Anmeldung verbindlich und Sie erhalten die Rechnung per Mail.