

Weitere Infos und Seminarangebote unter  
[gew-hamburg.de/seminare/gewerkschaftliche-bildung](http://gew-hamburg.de/seminare/gewerkschaftliche-bildung)

### Selbstmanagement – bei sich selbst ankommen

In diesem Seminar geht es um die persönliche Entwicklung eines ganzheitlichen Selbstmanagements, das alle wichtigen Lebensbereiche dauerhaft in Balance bringt. Wir klären, wie wir unseren Arbeitsalltag bewusster in die Hand nehmen können, so dass wir uns nicht mehr so oft als Getriebene empfinden. Wir erfahren, wie wir für uns mittels spezieller Atem-, Achtsamkeits- und Bewegungsübungen Freiräume schaffen können, aus denen wir erfrischt und inspiriert hervorgehen. Schließlich erarbeiten wir uns Strategien, Ressourcen für Veränderungsprozesse dauerhaft im Alltag zu integrieren und zu verankern.  
*Fr. 22.4.2022, 15 Uhr*  
*Sa. 23.4.2022, 15 Uhr*  
*Nordkolleg in Rendsburg,*  
*www.nordkolleg.de*  
*Leitung: Iris Natorp*  
*Kostenanteil: 40 € inkl. Verpflegung/Unterkunft (ermäßigt: 20 €, Nicht-Mitglieder: 150 €)*

### Achtsamkeit und Anerkennung im Arbeitsalltag

Wie können wir es schaffen, unseren pädagogischen Alltag zu meistern und aufmerksam für unsere Belastungen und für die Anderer zu sein? Während des Seminars geht es darum, in die geistige und körperliche Entspannung zu kommen und unsere täglichen Aktivitäten aus der Vogelperspektive anzuschauen. Über die Wahrnehmung von Körpersignalen in Bezug auf die alltäglichen und besonderen Herausforderungen im Lehr- und Lernalltag ergeben sich mögliche Handlungsspielräume: Was tut mir gut? Was tut

mir nicht gut? Was braucht es, um missliebige Situationen zu verändern? Und: was kann ich dafür allein anstoßen und wo lohnt es sich, sich mit anderen zusammenzuschließen?  
*Samstag 23.4.2022, 10-17 Uhr*  
*Hamburg, GEW-Geschäftsstelle, Rothenbaumchaussee 15*  
*Leitung: Christina Castillon*  
*Kostenanteil: 10 € inklusive Verpflegung (ermäßigt: 5 €, Nicht-Mitglieder: 40 €)*

### Entspannung: 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 30.4.2022, 11-15 Uhr*  
*Bedingungen: s.o.*

### Umgang mit Konflikten

Konflikte kosten Zeit, Geld und Nerven. Doch sind sie unvermeidlich, wenn Menschen miteinander zu tun haben. Im Seminar erfahren wir, wie Konflikte entstehen, warum sie eskalieren, wie sie sich vermeiden lassen und wie sie Beziehungen auch nachhaltig verbessern können. So lernen wir, welche Rolle individuelle Interessen und Bedürfnisse in Konflikten spielen und wir erfahren, was zu einer mutigen und wertschätzenden Konfliktkultur gehört.  
*Samstag 7.5.2022, 10-17 Uhr*  
*Bedingungen: s.o.*

### 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 14.5.2022, 10-17 Uhr*  
*Bedingungen: s.o.*

### Was darf ich, was muss ich?

Dieses Seminar bietet in kompakter Form Informationen und Austausch zu wichtigen Themen des Berufs. Es werden die wichtigsten Regelungen des Schulrechts vorgestellt und daraus Handlungsstrategien entwickelt, wie wir diese Rechte in konkreten Situationen erfolgreich einfordern können. Es gibt auch Zeit für einen Austausch und auch „dumme Fragen“ sind erlaubt. Die genauen Themen bzw. besprochenen Fallbeispiele werden nach den Bedürfnissen der Teilnehmenden festgelegt.  
*Di., 3.5.2022, 17-19.30 Uhr*  
*Hamburg, GEW-Geschäftsstelle,*  
*Leitung: Frank Hasenbein,*  
*César Varela*  
*Kostenlos für GEW-Mitglieder (Nicht-Mitglieder: 10 €)*

## Online-Seminar: Neutralität an der Schule?

Viele Lehrkräfte an Schulen sind angesichts eines von der AfD behaupteten und von einigen Medien unkritisch übernommenen „Neutralitätsgebots“ verunsichert: Gibt es tatsächlich eine Neutralitätspflicht an Schule? Wann darf oder wann muss ich mich als Lehrkraft politisch positionieren? Bei welchen Äußerungen muss, wann sollte eine Lehrkraft eingreifen? Wir klären die Rechtslage und stärken das Selbstverständnis und auch das Selbstbewusstsein der Lehrkräfte.

*Dienstag 10.5.2022, 17-19 Uhr  
Leitung: Frank Hasenbein  
Bedingungen: s.o.*

## Lebensbereiche ausbalancieren

Um seelisch und körperlich

gesund zu bleiben, müssen vier Lebensbereiche dauerhaft in Balance gehalten werden: der Allein-Raum, der Körper-Raum, der Kontakt-Raum und der Leistungs-Raum. Ist ein Lebensbereich zu dominant, kommen wir aus der Balance. Im schlimmsten Fall droht am Ende der Zusammenbruch des ganzen Systems, der Burnout. In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit dem Balance-Modell - DEM Modell zur Vorbeugung von Stress und Burnout.

Wir gehen der Frage nach, wie wir dauerhaft in einer für uns persönlich guten Balance bleiben können. Gemeinsam nehmen wir unser Selbst-, Zeit- und Stressmanagement unter die Lupe, gehen auf eine Entdeckungsreise durch die vier Lebensbereiche und entwickeln erste Ideen, um gut ausbalan-

ciert alle Bereiche im Auge zu behalten.

*Fr. 13.5.2022, 15 Uhr*

*Sa. 14.5.2022, 16 Uhr*

*Villa Ulenspiegel, Ulenspiegel*

*e.V., Looper Weg 94,*

*24589 Schülpe*

*Leitung: Angela Harting*

*Kostenanteil: 40 € für GEW-*

*Mitglieder inklusive Verpflegung*

*(ermäßigt: 20 €,*

*Nicht-Mitglieder: 150 €)*

### Anmeldung

Über die GEW-Website: [www.gew-hamburg.de/seminare](http://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.

## SERVICE

# Beamtenversorgung

Versorgungsabschlag bei einer Pensionierung aus gesundheitlichen Gründen

Bei einer Pensionierung aus gesundheitlichen Gründen wird grundsätzlich ein Versorgungsabschlag von der Pension abgezogen. Dieser Versorgungsabschlag beträgt 0,3 Prozent für jeden Monat des vorzeitigen Ruhestandes, maximal 10,8 Prozent. Er wird berechnet für die Zeit von der Versetzung in den Ruhestand bis zur Vollendung des 65. Lebensjahres.

Derzeit gelten noch Übergangsbestimmungen, die bewirken, dass sich der Zeitraum vom Ruhestandsbeginn bis zwei Jahre vor der persönlichen Regelaltersgrenze verkürzt.

Wer vor dem 01.01.2024 aus gesundheitlichen Gründen in den Ruhestand versetzt wird, für den wird ein Versorgungsabschlag nur für den Zeitraum von der Versetzung in den Ruhestand bis zum vollendeten 63.

Lebensjahr erhoben, wenn eine Beschäftigungszeit von 35 Jahren nachgewiesen wird. Ab dem 01.01.2024 gilt das Gleiche bei einer Beschäftigungszeit von 40 Jahren.

Zu den Beschäftigungszeiten zählen neben den ruhegehaltfähigen Dienstzeiten auch Pflichtbeitragszeiten in der gesetzlichen Rentenversicherung, Zeiten eines Hochschulstudiums bis zu drei Jahren, Zeiten der Pflege von Angehörigen und Kindererziehungszeiten bis zum vollendeten zehnten Lebensjahr des Kindes.

### Altersgeld

Diese Regelung betrifft Kollegen und Kolleginnen, die auf Antrag aus dem Beamtenverhältnis ausscheiden. Bisher war es obligatorisch, dass sie damit ihre Pensionsansprüche aufge-

ben und von der Behörde in der Gesetzlichen Rentenversicherung nachversichert wurden.

Seit 2014 können sie alternativ ein Altersgeld beantragen. Das Altersgeld entspricht der Höhe der Pension zum Zeitpunkt des Ausscheidens. Voraussetzung ist, dass das Beamtenverhältnis mindestens fünf Jahre bestanden hat. Das Altersgeld wird grundsätzlich ab dem Monat nach Vollendung des 67. Lebensjahres gewährt, mit Abschlägen kann es aber auch ab dem 63. Lebensjahr beansprucht werden. Zu bedenken ist, dass zum Zeitpunkt des Ausscheidens oft nicht die Endstufe der Besoldungsgruppe erreicht ist.

Eine persönliche Beratung durch die Abteilung Beamtenversorgung der Zentralen Personaldienste (ZPD) ist zu empfehlen. GERHARD BRAUER