

# Anzünden, nicht ausbrennen

Weitere Infos und Seminarangebote unter  
[www.gew-hamburg.de/seminarprogramm.html](http://www.gew-hamburg.de/seminarprogramm.html)

## Wie schütze ich mich vor Stress und Burnout in der Kita?

Stress ist zu einem festen Bestandteil unseres Lebens und der Arbeit in der Kita geworden. Wir können ihn nicht vermeiden – wir können aber lernen, mit dem Stress umzugehen und ihn zu bewältigen! Wir lernen unsere persönlichen Stressverarbeitungsmöglichkeiten kennen, spüren fest verankerte „Glaubensmuster“ auf und werden lernen, diese zu verändern. In den Seminartag lassen wir Übungen zur Achtsamkeit, zur Entspannung und Vitalisierung einfließen.

**Samstag 05.05.2012,  
10-17 Uhr**

Neumünster, DGB-Haus,  
Carlstr. 7

Leitung: **Carola Dreissig**  
Kostenanteil: 10 €  
incl. Verpflegung  
(Nicht-Mitglieder 40 €)

## Lernen in der digitalen Kultur

Die TU Harburg untersuchte in der aktuellen Studie „Subjekt-konstruktionen und digitale Kultur“ (skudi.net) u.a., wie sich das Lernen junger Erwachsener durch neue Medien verändert. Die Interviewten thematisieren auf der einen Seite eine Unzufriedenheit und Kritik am Lernen und der Ausbildung, wie sie es in Institutionen kennen gelernt haben; auf der anderen Seite werden ausgeprägte Formen des autodidaktischen

Sich-Weiterentwickelns und neue Formen informellen Lernens jenseits klassischer Bildungsinstitutionen sichtbar. D.h., obwohl sich erstaunlich viele StudienabbrecherInnen und sogar SchulabbrecherInnen unter den Interviewten finden, bedeutet das keinesfalls, dass sie nicht lernen würden. Mit viel Motivation und Interesse eignen sie sich selbst, über FreundInnen oder auch Internet-Foren, Chats und Wikis ehrgeizig vielfältigste Kompetenzen an. Hierbei ging es oftmals um technische Kompetenzen (Programmiersprachen, Softwarekenntnisse), aber auch um Wissen aus anderen Feldern und nicht zuletzt um Fähigkeiten des Informations-, Beziehungs- und Netzwerkmanagements.

In Schule und Hochschule hingegen haben sie aus ihrer Sicht nicht lernen können, was sie für ihren Job bzw. ihre Interessen brauchen.

In der Veranstaltung sollen die Ergebnisse der Studie vorgestellt werden, um weiter führend zu diskutieren, welche Konsequenzen und Veränderungsbedarfe hieraus für Bildungsinstitutionen entstehen.

**Dienstag 08.05.2012,  
10.00-15.00 Uhr**

Bremen, DGB-Haus,  
Bahnhofsplatz 22 – 28  
Kostenanteil: kostenlos für  
GEW-Mitglieder (20 €)  
Leitung: **Dr. Tanja Carstensen  
und Frank Hasenbein**  
Anmeldung mit Name,

Adresse, Telefon, Email bei  
Bettina Siemers, GEW Bremen,  
Bahnhofsplatz 22-28,  
28195 Bremen,  
Tel. 0421 / 33764-0,  
Fax 0421 / 33764-30,  
E-Mail: [service@gew-hb.de](mailto:service@gew-hb.de)

## 50 Plus – Schaffe ich die Arbeit oder schafft sie mich?

Schulentwicklung, Arbeitszeitverlängerung und Arbeitsverdichtungen sind einige der Probleme, die insbesondere älteren Kolleg\_innen in Schulen und Kitas zu schaffen machen. In diesem Seminar besteht die Möglichkeit, über diese Entwicklungen zu sprechen und kollektive Gestaltungsmöglichkeiten zu entwickeln. Dieses Seminar bietet so konkrete Hilfen, die Belastungen des Arbeitsalltags abzubauen und Kraft zu tanken für den weiteren Berufsweg.

**Mi. 09.05.2012, 11 Uhr**

**Fr. 11.05.2012, 15 Uhr**

Brodten bei Travemünde,  
Theodor-Schwartz-Haus  
Leitung: **Frank Hasenbein**  
Kostenanteil: 60 € incl. Unterkunft / Verpfleg. (ermäßigt 30 €)

## Wirkungsvoll präsentieren

In der Teamsitzung, bei Konferenzen, auf dem Elternabend, bei der GEW-Arbeit: Wer mit seiner Präsentation überzeugen möchte, muss sein Publikum begeistern, fesseln und zu sich „ins Boot holen“. Dazu gehört – neben der fachlichen Kompetenz – vor allem ein strukturierter und spannender Aufbau der Präsentation. Hinzu kommen persönliche Präsenz und die Fähigkeit, seine Zuhörer für sich zu gewinnen. Wir erfahren, wie ein schlüssiger Aufbau für Präsentationen aussehen sollte und wie er erarbeitet wird.

**Samstag 12.05.2012,  
10-17 Uhr**

Hamburg,

GEW-Geschäftsstelle,  
Rothenbaumchaussee 15  
Leitung: **Mira Amari**  
Kostenanteil: 10 €  
incl. Verpflegung  
(Nicht-Mitglieder 40 €)

### **Neue Aktionsformen für die GEW**

Wie können gewerkschaftliche Ziele mit neuen, kreativen Aktionsformen erreicht werden? Dazu schauen wir uns im ersten Teil eine Reihe von Aktions-Beispielen aus dem künstlerisch-politischen Bereich an und lernen ungewöhnliche Formen von Kampagnen und Mobilisierungsstrategien kennen. Wir untersuchen ebenso, wie unsere Inhalte am besten transportiert werden können und wie es möglich ist, effektiv zu sein und (mediale) Aufmerksamkeit zu erlangen.

Im zweiten Teil werden wir anhand der Beispiele neue konkrete Aktionsformen für die Arbeit der GEW entwickeln.

**Do. 17.05.2012**

**So. 20.05.2012**

Workshop des GEW-  
Maimeetings in Haltern  
am See (NRW)

Leitung: **Petra Barz,**  
**Frank Hasenbein**

Kostenanteil: 89 €  
für GEW-Mitglieder  
incl. Unterkunft / Verpf.

### **Entgrenzung der Arbeit**

Entgrenztes Arbeiten ist „in“: Gemeint ist die Auflösung von räumlichen und zeitlichen Grenzen der Erwerbsarbeit. Die technischen Möglichkeiten verstärken die Erwartung, ständig erreichbar sein zu sollen und zu wollen und schnell noch mal zu reagieren, zu antworten und zu arbeiten.

Im Seminar geht es darum, eine gute Balance zwischen Entlastung und Belastung durch

entgrenztes Arbeiten zu entwickeln, damit dieser potenzielle Stressfaktor in Schach gehalten wird und die Vorteile genutzt werden können.

**Donnerstag 24.05.2012,**  
**9-15 Uhr**

Hamburg, GEW-Geschäftsstelle,  
Rothenbaumchaussee 15

Leitung: **Sonja Nielbock**

Kostenanteil: 10 €  
incl. Verpflegung  
(Nicht-Mitglieder 40 €)

### **Zeit- und Selbstmanagement**

Wie können wir trotz steigender Arbeitsbelastung in Schule und Kita entspannt bleiben und Stress bzw. Burn-Out vermeiden? Es werden hilfreiche Arbeitstechniken, Planungsinstrumente und Organisationshilfen vorgestellt und erprobt. Es geht aber auch darum herauszufinden, warum es uns manchmal so schwer fällt, Zeitmanagement zu betreiben. Außerdem untersuchen wir, was an unserem Arbeitsplatz verändert werden muss, um weniger gestresst und belastet zu sein.

**Fr. 01.06.2012, 15 Uhr**

**Sa. 02.06.2012, 15 Uhr**

Dersau, Leibers Galerie-Hotel  
www.leibers.de

Leitung: **Angela Harting**

Kostenanteil: 40 €  
incl. Unterkunft / Verpfleg.  
(ermäßigt 20 €)

### **Schreibwerkstatt**

Ein Artikel für die Mitgliederzeitung, ein kurzer Bericht für die regionalen Medien, eine Mitteilung an die Redaktionen, die nicht untergeht in der Flut der Informationen: Für das Schreiben von Texten "mit Gebrauchswert" braucht es weder Genie noch schriftstellerische Gabe, sondern ein Handwerkszeug, das sich erlernen und mit Routine verfeinern lässt. In dieser Schreibwerkstatt geht es

um Meldungen, Presseinfos, Kurzportraits, Rezensionen oder Veranstaltungskündigungen...

**Samstag 02.06.2012,**  
**10-17 Uhr**

Hamburg, GEW-Geschäftsstelle,  
Rothenbaumchaussee 15

Leitung: **Tina Fritsche**

Kostenanteil: 10 €  
incl. Verpflegung  
(Nicht-Mitglieder 40 €)

### **Kanoutour (nicht nur) für neue Mitglieder**

Gespräche und Infos rund um die GEW, Entspannung auf dem und am Wasser. Eine Möglichkeit, die GEW und nette Leute kennenzulernen. Für Mitglieder der GEW Hamburg.

**Samstag 16.06.2012,**  
**10-17 Uhr**

Hamburg / Alster (Treffpunkt  
Nähe S-Bahn Poppenbüttel)

Leitung: **Jürgen Frehe,**

**Frank Hasenbein**

Kostenanteil: 10 € incl. Verpf.  
(kostenlos für Neumitglieder)

Informationen zu inhaltlichen  
Fragen und weiteren Angeboten:

Frank Hasenbein

Referent für gewerkschaftliche  
Bildungsarbeit

Tel. 040 / 41463319, E-Mail:  
hasenbein@gew-hamburg.de

Fax 040 / 440877

E-Mail: gba@gew-hamburg.de

### **Anmeldung**

unter Angabe von Name,  
Adresse, Telefon, Email,  
ggf. Ermäßigungsanspruch  
bei:

**Annette Meents**

GEW Hamburg  
Rothenbaumchaussee 15,  
20148 Hamburg

Tel. 040 / 41463322

Fax 040 / 440877

meents@gew-hamburg.de