

# Gesund und präsent

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



## Körpersprache – der Klassenraum als Bühne

Wie wirke ich vor der Klasse oder in anderen Gruppen? Welche Faktoren beeinflussen dabei mein Auftreten? Durch gemeinsame Beobachtungen und viele praktische Übungen lernen wir in diesem Seminar, Körpersprache zu verstehen und so unsere Anliegen besser deutlich zu machen.

**Fr. 4.11.2011, 15.00**

**Sa. 5.11.2011, 15.00**

Rendsburg, Martinshaus [www.tagungszentrum-martinshaus.de](http://www.tagungszentrum-martinshaus.de)  
Leitung: Zoi Güssow  
Kostenanteil: 40 € incl. Unterkunft / Verpfleg. (ermäßigt 20 €)

## Pausen für sich selbst – Einfache Methoden im Umgang mit Stress und belastenden Situationen

Im Schulalltag kommt es oft zu belastenden Situationen. Mit Hilfe von Übungen und Theorie lernen wir, inneren Raum und Ruhe für uns zu schaffen; uns selbst zuzuhören; uns nicht ständig zu analysieren, zu bewerten oder unter Druck zu setzen, wie wir automatische (oft emotionale) Reaktionen

unterbrechen können sowie gegenseitige Wertschätzung und Nicht-Bewertung mit Kolleginnen und Kollegen.

**Fr. 11.11.2011, 15.00**

**Sa. 12.11.2011, 15.00**

Dersau, Leibers Galeriehotel  
[www.leibers.de](http://www.leibers.de)

Leitung: Elmar Kruihoff

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

## Wie bleibe ich gesund in Schule und Kita?

Wie können wir trotz steigender Arbeitsbelastung in Schule und Kita entspannt und gesund bleiben und Stress bzw. Burn-Out vermeiden? Es werden hilfreiche Arbeitstechniken, Planungsinstrumente und Organisationshilfen vorgestellt und erprobt. Außerdem untersuchen wir, was an unserem Arbeits-

platz verändert werden muss, damit es uns gut geht.

**Fr. 11.11.11, 10.00**

**Sa. 12.11.11, 14.00**

Rendsburg, Martinshaus [www.tagungszentrum-martinshaus.de](http://www.tagungszentrum-martinshaus.de)  
Leitung: Frank Hasenbein  
Kostenanteil: 40 € incl. Unterkunft / Verpfleg. (ermäßigt 20 €)

## Verhandlungsführung

In diesem Seminar werden die Grundlagen vermittelt, konstruktiv und sachorientiert Gespräche und Verhandlungen zu führen. Die Teilnehmenden erhalten einen Überblick über Grundlagen einer wirksamen Kommunikation für einen erfolgreichen Verhandlungsausgang, erhalten Tipps und erlernen Techniken einer erfolgreichen Verhandlungsführung. Mit praktischen Diskussions- und Verhandlungsübungen.

**Samstag 26.11.2011,**

**10.00 – 17.00**

Hamburg, GEW-Geschäftsstelle, Rothenbaumchaussee 15  
Leitung: Silke Huneke  
Kostenanteil: 10 € incl. Verpflegung (Nicht-Mitglieder 40 €)

Informationen zu inhaltlichen Fragen und weiteren Angeboten:

**Frank Hasenbein**

Referent für

gewerkschaftliche

Bildungsarbeit

Tel. 040 / 41463319,

[hasenbein@gew-hamburg.de](mailto:hasenbein@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](mailto:meents@gew-hamburg.de)