

Medusana Stiftung

Gemeinnützige Gesellschaft
für Gesundheitsförderung mbH

www.medusana.de

Besuchen Sie Medusana im Internet

Unter www.medusana.de bekommen Sie noch mehr Einblicke in unsere Stiftung. Dort finden Sie unter anderem

- die Medusana Projekte
- Publikationen zum Bestellen
- Flyer zum Downloaden
- Informationen über Medusana-Mitgliedschaften und -Teilnahmen an AGs
- den Stiftungsbeirat
- unsere Sponsoren
- unser Team

Herausgeberin	Medusana Stiftung gGmbH
Adresse	Medusana Stiftung Hindenburgstr. 1a 32257 Bünde
Telefon	05223 188320
Telefax	05223 17046
Online E-Mail	www.medusana.de info@medusana.de
Bild	photocase.com

Medusana Stiftung
Gemeinnützige Gesellschaft
für Gesundheitsförderung mbH

Medusana Stiftung

Wir sind
Ihr Partner
für Projekte

Ein Projekt zum Thema Lehrer/innengesundheit



Wenn über schulische Gesundheitsförderung gesprochen wurde, waren bisher meistens die Schüler/innen im Fokus der entsprechenden Maßnahmen.

Weil aber gerade auch im Lehrerberuf die Zunahme stressbedingter Erkrankungen nicht mehr zu übersehen ist, muss auf dem Weg zu einer gesunden Schule Gesundheitsfürsorge auf allen Organisationsebenen umgesetzt werden.

Hier setzt unser Konzept zur Stressbewältigung bzw. Burnout-Prävention für Lehrer/innen an. Ziel dabei ist es, eine positive Befindlichkeit der Teilnehmer/innen durch eine langfristige Stabilisierung der physischen und psychischen Gesundheit zu erlangen und dadurch eine Verbesserung der Handlungskompetenz und Handlungseffektivität zu erreichen.

Das Fortbildungsseminar wird in Inhalten und organisatorischer Gestaltung den Wünschen der jeweiligen Gruppe angepasst. So besteht beispielsweise die Möglichkeit, zunächst in einem dreistündigen Workshop in verschiedene Aspekte der Thematik ein zu steigen.

Für eine vertiefende Auseinandersetzung bieten wir Ihnen ein- oder mehrtägige Seminare an, die entweder thematisch in sich abgeschlossen sein können und/oder als Blöcke sukzessive aufeinander aufbauen.

Unabhängig von der zeitlichen Variante enthalten alle Fortbildungen Module im Bereich der Selbstwahrnehmung und -reflexion. Neben der Erarbeitung individueller Stressbewältigungsmuster lernen die Teilnehmer/innen

verschiedene Techniken zur kurz- bzw. langfristigen Stressbewältigung kennen.

Zur Entwicklung eines gelungenen individuellen und kollegialen Selbstmanagements können darüber hinaus in sich abgeschlossene Einheiten z.B. in den Bereichen Kommunikation, Teamentwicklung, Konflikt- und Zeitmanagement durchgeführt werden.

Dieses Seminarangebot kann von ganzen Kollegien, aber auch von Teilgruppen genutzt werden. Für die Fortbildungen kommen wir gerne zu Ihnen, können Ihnen aber auch andere Räumlichkeiten außerhalb anbieten.

Bei Interesse an einer Fortbildung für Ihre Schule und für weitere Rückfragen z.B. den Kosten stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Medusana Stiftung
Gemeinnützige Gesellschaft für
Gesundheitsförderung mbH
Hindenburgstraße 1a
32257 Bünde

Fon 05223 188320
Fax 05223 17046
Email info@medusana.de
Home www.medusana.de

oder

Elke Wehrmann-Horst
elke.wehrmann-horst@teleos-web.de

Dozentin

Elke Wehrmann-Horst

Lehrerin (ev. Religion/ Deutsch)
für die Sekundarstufen I und II.
Seit 1985 Unterricht an ver-
schiedenen Schulformen.



Elke Wehrmann-Horst

Familientherapeutin seit 2001 in eigener
Praxis in der Einzel-, Paar- und
Familienberatung.

Angebote zu verschiedenen Themenbereichen
der psychosozialen Gesundheit,
Fortbildungen u.a. in Zusammenarbeit mit
verschiedenen Trägern. Supervision und
Coaching.

Seit 2006 für die Medusana Stiftung als
Referentin und in der Projektentwicklung und
-umsetzung tätig.

Schwerpunkt Bereich
Lehrer/innengesundheit.

www.elke-wehrmann-horst.de