

Unsere Referentinnen

Anmeldung: Um allen Teilnehmenden ihre gewünschten Workshops zu ermöglichen, werden diese sowohl vormittags als auch nachmittags angeboten.

Achtung: Die TN-Zahl ist begrenzt. Sie erhalten eine verbindliche Rückmeldung.

Bitte Folgendes ausfüllen und per E-Mail oder Fax an Frau Wellens schicken:

Fax Nr. 90279-2033






E-Mail: anja.wellens@senbjf.berlin.de

	Thema des Workshops	Referentin	10-12 Uhr	13-15 Uhr
A	Stressbewältigung und Werkzeuge der Resilienz	Frau Förtschbeck		
B	Starke Stimme, Stimmgesundheit und Authentizität	Frau Dr. Vollmert-Spiesky		
C	Progressive Muskelentspannung	Frau Bergmann		
D	Ernährung-Pausensnacks: schnell, gesund und lecker	Frau Schweyer		
E	3 in 1: Rücken, Pilates und Entspannung	Frau Plischek		

Name: _____ Schule _____
(bitte leserlich schreiben)

E-Mail: _____

Lehrer/in Erzieher/in Sekretär/in sonst. Päd.

 <p>Frau Monika Förtschbeck Psychologin, systemische Coach</p>
 <p>Frau Dr. Sabine Vollmert-Spiesky Trainerin für Führung, Kommunikation und Stimme</p>
 <p>Frau Anke-Rubin Bergmann Diplom-Psychologin, AMZ der Charité, Arbeitspsychologin</p>
 <p>Frau Andrea Plischek, Sportwissenschaftlerin Im Auftrag der AOK Nord</p>  <p>Frau Birgit Schweyer, Ökotrophologin Im Auftrag der AOK Nord</p>

Ablaufplan

08:30 Einlass

09:00 Begrüßung durch die Referatsleiterin

Frau Jarling

09:15 Impulsvortrag "Resilienz" durch

Frau Förtschbeck

10:00- Workshops A-E

12:00 1. Durchgang

12:00- Mittagspause

13:00

13:00- Workshops A-E

14:30 2. Durchgang

14:30- Feedback und Verabschiedung

15:00 bei Kaffee

Anmeldung bis zum 10.11.2023

per E-Mail oder Fax an Frau Wellens

Fax Nr. 90279-2033

E-Mail: anja.wellens@senbjf.berlin.de

Anmeldebogen siehe bitte Rückseite

Veranstalter:

Außenstelle Spandau



Referatsleiterin Frau Jarling



Einladung zum 4. Regionalen Gesundheitstag

für

alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter
der Spandauer Schulen

„Wir machen mit!“

Der Gesundheitstag wird unterstützt von



Impressum:

Anja Wellens (Gesundheitskoordinatorin)

Dienstag, 28.11.2023

09:00 - 15:00 Uhr

In der

Heinrich-Böll-Oberschule
Am Forstacker 9/9a, 13589 Berlin