

S O S

SOFTSCHON

- Herzrasen
- Schlafstörungen
- gedacht: ich kann nicht mehr, ich will nicht mehr?

Wir haben ein vielversprechendes Angebot für euch:

Fit im Schulalltag - Komm nach Bielefeld zum

9. Landestreffen Lesbischer Lehrerinnen NRW

Haus Einschlingen in Bielefeld
09. – 11. November 2007

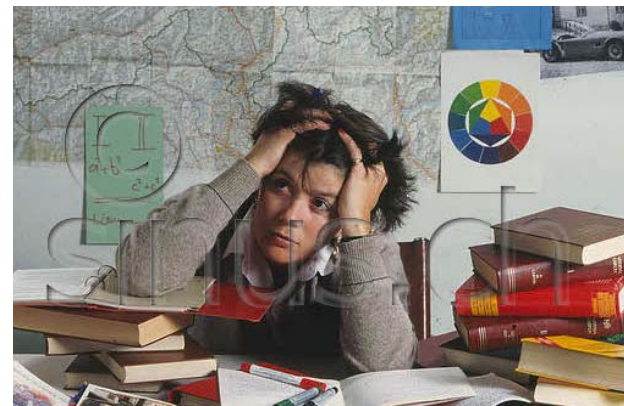
Unter dem Motte „SOS//:Fit im Schulalltag - Komm nach Bielefeld.nrw“ findet das 9. Landestreffen lesbischer Lehrerinnen NRW vom 09.11. - 11.11.2007 in Bielefeld statt. Es richtet sich an **alle lesbischen in Schule tätigen Frauen**.

Hinter dem etwas salopp formulierten Slogan verbirgt sich die Absicht, Hilfen zu geben, den stetig wachsenden Anforderungen im Schulalltag gerecht zu werden, Möglichkeiten zum Stressabbau und zur Entspannung anzubieten und gleichzeitig den Spaß nicht zu vergessen.

Unter anderem sind Workshops zu Kommunikationstechniken, Psychodrama und Yoga geplant. Sport- und Freizeitangebote komplettieren das ganzheitliche Programm.

Das komplette Programm, weitere Informationen und Anmeldeformulare ab August auf unserer Website:

www.lesbische-lehrerinnen-nrw.de



S O S_{FT}CHON

- Herzrasen
- Schlafstörungen
- gedacht: ich kann nicht mehr, ich will nicht mehr?

Wir haben ein vielversprechendes Angebot für euch:

Fit im Schulalltag - Komm nach Bielefeld zum

9. Landestreffen Lesbischer Lehrerinnen NRW

Haus Einschlingen in Bielefeld
09. – 11. November 2007



Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich zum **9. LANDESTREFFEN LESBISCHER LEHRERINNEN** vom 09. bis 11. November 2007 in Bielefeld an.

Liebe lesbische Lehrerinnen,

es ist wieder soweit. Ein entspannendes Wochenende erwartet euch.

Vom 09. – 11. November findet in Bielefeld im Tagungshaus Einschlingen das **9. Landestreffen lesbischer Lehrerinnen in NRW** statt.

Das Tagungshaus bietet Platz für 60 Frauen und liegt direkt am Teutoburger Wald. Übernachtet wird in Zwei- und Dreibettzimmern mit vegetarischem Mittagessen.

In verschiedenen Workshops könnt ihr Formen der Stressbewältigung kennen lernen und ausprobieren. Am Samstag sind die meisten Workshops fortlaufend. Sonntags habt ihr dann aber noch die Möglichkeit, in andere Themenbereiche reinzuschnuppern. Das Wochenende kann wie immer individuell gestaltet werden. Ihr könnt die Angebote wahrnehmen, faulenzen oder euch einfach mit netten Kolleginnen unterhalten.

Wir wollen es uns an diesem Wochenende gut gehen lassen.

Anmeldeschluss ist der 19.10.2007

Bitte sende deine Anmeldung an:

Astrid Seuthe , Hackländerstr. 26 , 50825 Köln

Mail: info@lesbische-lehrerinnen-nrw.de

Telefonische Nachfragen unter: 0221-8699856

Den Teilnahmebeitrag in Höhe von 125,- € bzw. 110,- € für Vereinsfrauen ist auf folgendes Konto zu entrichten: Lesbische Lehrerinnen NRW, Kennwort: Landestreffen
Deutsche Bank, BLZ: 370 700 24, Kontonummer: 2783033

Sobald das Geld auf dem Vereinskonto eingegangen ist, ist die Anmeldung rechtsverbindlich.

Wir freuen uns auf euer Kommen!!!!

Astrid, Carola, Elisabeth, Franziska, Susanne

Vorname / Name
Straße
PLZ, Ort
Telefon
E-mail

freiwillige Angaben:

Ich möchte in ein Zimmer mit:
Geburtsdatum:
Ich unterrichte an / am:
Meine Fächer:
Ich habe vom LANDESTREFFEN erfahren durch:
Sonstiges:

Ich habe den Teilnahmebetrag in Höhe von 125 € / 110 € mit Angabe meiner Anschrift und Nennung des Kennwortes <LANDESTREFFEN> auf das Konto von „Lesbische Lehrerinnen NRW e.V.“ bei der Deutschen Bank Köln – BLZ 370 700 24 – Kontonummer 2783033 überwiesen.

Ich biete , suche eine Mitfahrgelegenheit und bin damit einverstanden, dass meine Telefonnummer zur Bildung von Fahrgemeinschaften an mögliche Mitfahrerinnen weitergegeben wird.

Datum:

Unterschrift:

Informationen zu den Workshops

Gesprächsplanung und professionelle Gesprächsführung in der Schule – Klartext-Kommunikation für Lehrerinnen - Workshop

Sie legen Wert auf Ihren persönlichen Stil, eine gelungene Mischung aus Professionalität und Authentizität und möchten Ihre beruflichen Gespräche in Zukunft gezielt und ressourcen-schonend vorbereiten? Sie möchten KollegInnen, Vorgesetzten oder Eltern klar und deutlich, freundlich und verbindlich mitteilen, was Sie wollen? Sie wollen Position beziehen, zielgerichtet argumentieren und sich selbst aktiv positionieren? Dann nutzen Sie diesen **Workshop** als Übungsfeld!

Inhalte:

- Klartext-Kommunikation in schulischen Hierarchien
- konstruktive Auseinandersetzungen mit Eltern
- Abgrenzungsstrategien
- faire und unfaire Kommunikationsformen
- rhetorische Strategien am Arbeitsplatz
- Situationsanalysen, Gesprächsziele, -planung & -aufbau
- Angemessenheit“ und andere kommunikative Erfolgskriterien

Lernziele:

Förderung und Pflege Ihres individuellen Kommunikations- und Führungsstils, zielorientierter Einsatz von Gesprächsplanungskompetenz und Gesprächsführungstechniken, Freude an der Klartext-Kommunikation

Lernmethoden:

Info-Input, moderierte Gesprächsrunden, Gruppenarbeit, Übungen, individuelles Feedback

Referentin:

Alexandra Busch, Mitinhaberin der Rasper & Busch Unternehmensberatung, Kommunikationstrainerin und Coach mit dem Arbeitsschwerpunkt „Frauen und Führung“ (www.20erfolgreicheFrauen.de)

Referenzen:

seit 10 Jahren Trainerin im Führungskräfte-Entwicklungsprogramm für LehrerInnen der Hansestadt Bremen, Referentin für das Landestreffen lesbischer Lehrerinnen 2006, zahlreiche Kommunikationstrainings für LehrerInnen in unterschiedlichen Kontexten

Stockkampfkunst zur Stressbewältigung

Ich möchte euch einen kleinen Einblick in meine Form der Stressbewältigung geben. Seit gut 5 Jahren trainiere ich philippinische Stockkampfkunst: 2 bis 4 Mal die Woche. Sicherlich lerne ich im Training auch Selbstverteidigung, jedoch meine Hauptmotivation ziehe ich aus der Tatsache, dass ich beim Stockkampf absolut von der Schule entspannen kann.

Philippinische Stockkampfkunst bedeutet u.a. das Erlernen von 12 Grundsschlägen, verschiedener Blocks und Schlagfolgen mit einem und zwei Stöcken. Neben der Rechts-Links- sowie Augen-Hand-Koordination, spielt vor allem die Körperwahrnehmung eine entscheidende Rolle. Bei längerem Training bekommt der Selbstverteidigungsaspekt sowie taktische und strategische Überlegungen bei der Auseinandersetzung und Konfrontation mit der Partnerin für mich einen hohen Stellenwert und ist damit eine Arbeit vor allem an mir selbst.

Schlagfolgen – genannt Sinawalis – und Formen haben auf den Philippinen einen hohen Stellenwert. Jahrhunderte lang war das Stockkampftraining durch die Spanier verboten worden. Um ihre alten Traditionen weiterleben zu können und um im geheimen weiter zu trainieren, wurden die Techniken des Kampfes in Tanzbewegungen verborgen. Im Training finden wir in den rhythmischen Sinawalis und in den Formen Ansätze dieser Tänze wieder.

Ich möchte euch in grundlegende Übungen und in Sinawalis einführen. Die Stöcke werde ich für euch mitbringen. Ihr müsst allein für bequeme Kleidung sorgen.

Referentin: Andrea Hohdorf

Kundalini Yoga

Kundalini Yoga ist eine ganzheitliche Methode zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele, basierend auf einer Jahrtausende alten Tradition.

Diese Form des Yoga zeichnet sich besonders durch bewegungsreiche Übungsfolgen aus, die auf einer Kombination aus Körperhaltung, Bewegung und Entspannung, Konzentration, Atemführung und dem Gebrauch von Mantras beruhen. Die Übungen sind dynamisch und meditativ, kräftigend und entspannend, heilend und belebend. Sie bringen die Lebensenergie ins Fließen und erhöhen die eigene Kraft, um die Herausforderungen des Lebens mit mehr Gelassenheit und Flexibilität zu meistern. Indem sich allmählich körperliche, emotionale und mentale Blockaden auflösen und die Weisheit des Körpers erfahrbar wird, ebnet das Yoga den Weg der inneren Entfaltung.

Kundalini Yoga ist sehr wirkungsvoll bei mentalem Stress, seelischer Anspannung und vielen körperlichen Beschwerden (u.a. Rückenprobleme, Erkrankungen des Immun-, Nerven- und Drüsensystems sowie der Atemorgane) und fördert damit das Wohlbefinden des Menschen. Unabhängig von Alter und persönlicher Fitness eignet es sich für alle Interessierten. (Bitte Decke und Trinkwasser mitbringen!)

Referentin: Sabrina Lautenschläger, Sonderschullehrerin, Kundalini Yoga Lehrerin (3HO Deutschland e.V.), therapeutische Yogalehrerin (Hatha Yoga)

Psychodrama

In schulischen Zusammenhängen gibt es immer wieder Schwierigkeiten, Probleme, Konflikte mit SchülerInnen, Eltern und KollegInnen. Immer wiederkehrende eingefahrene Verhaltensmuster der an diesen Situationen Beteiligten führen oftmals zu unbefriedigenden Ergebnissen. Was und warum trage ich zu meiner eigenen Unzufriedenheit / Zufriedenheit bei? Der angebotene Kurs richtet sich an Lehrerinnen, die mit Hilfe der kreativen Mittel des humanistischen Psychodramas Teile ihres eigenen Schulalltags bearbeiten wollen. Aus den Bedürfnissen der Teilnehmerinnen entwickeln sich die Arbeitsthemen.

Referentin: Barbara Opdensteinen, Sonderschullehrerin mit einer mehrjährigen abgeschlossenen Ausbildung zur Humanistischen Psychodrama Therapeutin

Programm des 9. LLL

Freitag, 09.11.07	
ab 17.30 Uhr	Anreise
19.00 Uhr	Abendessen
20.00 Uhr	Begrüßung
21.00 Uhr	Filme, Spiele oder einfach nur Klönen – jede wie sie mag
	Coming-Out Gruppe

Samstag, 10.11.07				
10.00 – 12.30 Uhr	Kommunikation Teil 1	Stockkampf Teil 1	Yoga Teil 1	Psychodrama Teil 1
14.00 Uhr	Vollversammlung des Vereins Lesbische Lehrerinnen NRW e.V.			
15.00 – 18.00 Uhr	Kommunikation Teil 2	Stockkampf Teil 2	Yoga Teil 2	Psychodrama Teil 2
20.30 Uhr	Standardtanz		Disco	

Sonntag, 11.11.07				
10.00 – 12.15 Uhr	Kommunikation Kurzform	Freies Musizieren	Yoga Schnupperkurs	Landes-treffen Quo vadis Nr. 2
12.30 Uhr	Abschlussplenum			
13.30 Uhr	Mittagessen – anschließend Abreise			