



AMD TÜV  
Arbeitsmedizinische Dienste GmbH  
TÜV Rheinland Group  
Telefon 0800 6649062-0  
info-amd@de.tuv.com  
www.tuv.com

DE19\_A01\_1900450\_de

© TÜV, TÜEV und TUV sind eingetragene Marken. Eine Nutzung und Verwendung bedarf der vorherigen Zustimmung.



## Lehrergesundheitstag 2023

Im Schulamtsbereich Schwerin  
Motto: „Kein Stress mit dem Stress“

21. September 2023 – 09:00 bis 16:00 Uhr  
Veranstaltungsort: Schloss Hasenwinkel



# Das Programm.

**Ab 09:00 Uhr** Eintreffen der Teilnehmer/innen

**09:30 Uhr** Eröffnung und Begrüßung

- Kerstin Witt, Beratungslehrerin für Gesundheit und Prävention
- Christina Jonack, Schulrätin mit der Generalie BGM SSA
- Ralf Schattschneider, Landeskoordinator für BGM M-V

**10:00 Uhr – 11:30 Uhr** Vortrag:

„Kein Stress mit dem Stress!“

Dr. Mirjam Reiß,  
Dipl.-Psych. & Systemische Therapeutin,  
Hochschule Neubrandenburg  
Impulse zur Regulation eigener Belastungen.  
Dabei werden die Themen Work-Life-Balance, Selbst- und Zeitmanagement, schulinterne Kooperation sowie Umgang mit (akutem) Stress aufgegriffen.


**11:30 – 12:30 Uhr** Mittag und Zeit für Angebote sowie Austausch

**12:30 – 14:00 Uhr** Workshoprunde 1

- **Mentales Aktivierungstraining**  
Anke Töpfer,  
Institut für Prävention und Gesundheitssport
- **Die Gesundheit meiner Stimme im Unterrichtsalltag**  
Marit Fiedler, Sprechwissenschaftlerin
- **Rollenklarheit als Schlüssel zu mehr Gesundheit im Beruf**  
Annette Walter, Betriebspsychologin TÜV Rheinland
- **Das kleine Anti-Stress-Training**  
Dr. Mirjam Reiß,  
Systemische Therapeutin & Supervisorin
- **Die Kunst des Abschaltens**  
Aljona Hartig, selbstständige Psychotherapeutin

**14:15 – 15:45 Uhr** Workshoprunde 2

- **Mentales Aktivierungstraining**  
Anke Töpfer,  
Institut für Prävention und Gesundheitssport
- **Die Gesundheit meiner Stimme im Unterrichtsalltag**  
Marit Fiedler, Sprechwissenschaftlerin
- **Rollenklarheit als Schlüssel zu mehr Gesundheit im Beruf**  
Annette Walter, Betriebspsychologin TÜV Rheinland
- **Das kleine Anti-Stress-Training**  
Dr. Mirjam Reiß,  
Systemische Therapeutin & Supervisorin
- **Die Kunst des Abschaltens**  
Aljona Hartig, selbstständige Psychotherapeutin

 Sie können jeweils einen der Workshops am Vormittag und einen am Nachmittag auswählen.

**15:45 Uhr – 16:00 Uhr**

**Abschluss und Zusammenfassung der Workshops**

## Anmeldung.

Bitte melden Sie sich wie gewohnt auf dem Bildungsserver an. Mit dem Link bzw. dem QR-Code gelangen Sie direkt auf die Anmeldeplattform.

<https://www.bildung-mv.de/lehrrgesundheitstage>

**BITTE SCANNEN:**



## So finden Sie uns.



**VERANSTALTUNGSORT:**

Schloss Hasenwinkel  
Am Schloßpark 2, 19417 Hasenwinkel

Die Fachtagung ist eine Fortbildungsveranstaltung des Instituts für Qualitätsentwicklung Mecklenburg-Vorpommern (IQ M-V) in Kooperation mit TÜV Rheinland. Reisekosten werden für Lehrkräfte öffentlicher Schulen nach Landesreisekostengesetz durch das IQ M-V erstattet.

**WEITERE INFORMATIONEN:**

**IQ M-V Schwerin**  
Frau Kerstin Witt  
E-Mail: [k.witt@iq.bm.mv-regierung.de](mailto:k.witt@iq.bm.mv-regierung.de)