



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 Rostock  
Motto: „Kein Stress mit dem Stress“

5. Oktober 2023 – 09:00 bis 16:00 Uhr  
Veranstaltungsort: Ostseehotel Dierhagen



# Das Programm.

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

**09:30 Uhr** Eröffnung und Begrüßung

- Jördis Hübner,  
Beratungslehrerin für Gesundheit und Prävention
- Kerstin Plümer,  
Schulrätin mit der Generalie BGM SSA HRO
- 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

- **Innere Ruhe durch Achtsamkeitsübungen**  
Antje Röttger-Kiesendahl,  
Trainerin für Stressbewältigung & Achtsamkeit
- **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

**14:15 – 15:45 Uhr** Workshoprunde 2

- **Innere Ruhe durch Achtsamkeitsübungen**  
Antje Röttger-Kiesendahl,  
Trainerin für Stressbewältigung & Achtsamkeit
- **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

 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/lehrgesundheitstage>

**BITTE SCANNEN:**



## So finden Sie uns.



**VERANSTALTUNGSORT:**

**Ostseehotel Dierhagen**

Wiesenweg 1, 18347 Ostseebad Dierhagen

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 Landes-  
reisekostengesetz durch das IQ M-V erstattet.

**WEITERE INFORMATIONEN:**

**IQ M-V Rostock**

Frau Jördis Hübner

E-Mail: [J.Huebner@iq.bm.mv-regierung.de](mailto:J.Huebner@iq.bm.mv-regierung.de)