

TEAMER*INNENTAGUNG RELIGIÖSE SCHULWOCHE



LIEBES RSW-TEAM!

Hiermit laden wir euch zur gemeinsamen Teamer*innentagung aller Dienststellen zum Thema
„**Mental Health Fokus**“ ein.

MENTAL HEALTH FOKUS

Wenn du dir ein Bein gebrochen hast, musst du das meist niemandem erklären. Denn körperliches Leiden ist oft greifbar und sichtbar, psychische Belastungen hingegen werden oft als abstrakt und unverständlich empfunden.

Bei Mental Health geht es um dich und dein emotionales, körperliches und soziales Wohlbefinden. Psychische Belastungen und Erkrankungen beeinflussen Lebensqualität, Leistungsfähigkeit und Wohlergehen. In Schule und bei dir zuhause.

Daher lasst uns darüber ins Gespräch kommen!

Die Tagung findet vom **6.-7. September 2023** im Haus Sonnenwinkel im Teutoburger Wald in Detmold statt.

Die letzten (Corona-) Jahre haben gezeigt, dass die Schülerschaft in unserer Religiösen Schulwochenarbeit mit immer mehr psychischen Belastungen umgehen muss. Das Thema psychische Gesundheit ist seit vielen Jahren ein unverzichtbarer Bestandteil des Schullebens geworden. Auch unser persönliches Leben betrifft dieses Thema immer mehr.

Was ist aber überhaupt mit psychischer Gesundheit gemeint? Wie gehen wir mit Stress und Belastungssituationen im Kontext Schule angemessen um? Welche Entspannungstechniken können uns persönlich helfen, unseren „Mental Health Fokus“ zu bewahren?

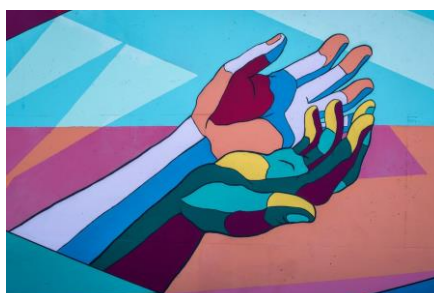
Für die psychische Gesundheit ist das körperliche Wohlbefinden ein wichtiger Faktor. Deshalb stehen neben den wichtigen Fragen zum Thema psychischer Gesundheit auch das körperliche Wohlbefinden im Zentrum der Tagung. Gemeinsames Kochen und Essen, sowie unterschiedliche Bewegungsangebote sind Bestandteil der Veranstaltung.

Während der Tagung möchten wir mit euch zu diesen Fragen in einzelnen Workshops arbeiten und neue Ideen zu der Thematik entwickeln.

Die Unterbringung im Tagungshaus erfolgt in Mehrbettzimmern. Bitte bringt dazu Bettwäsche mit.

Nähere Informationen zum Tagungshaus findet ihr unter:

https://www.gruppenunterkuenfte.de/Haus-Sonnenwinkel__i1095.html



TAGUNGSVERLAUF

Mittwoch, 6. September 2023

10.00 Uhr	Ankommen, Begrüßung, Kennenlernen
11.00 Uhr	Thematischer Input
12.30 Uhr	Austausch
13.00 Uhr	Mittagessen, anschließend Mittagspause
15.00 Uhr	Workshopphase
16.30 Uhr	Kaffee
17.30 Uhr	Vorbereitung „Bunter Abend“
19.30 Uhr	Bunter Abend zum Thema „Mental Health“ Kochen, Abendprogramm, Musik, biblischer Abendausklang

Donnerstag, 7. September 2023

08.00 Uhr	Frühstück
09.30 Uhr	Morgenimpuls
10.00 Uhr	Workshopphase
11.30 Uhr	Workshopphase
13.00 Uhr	Mittagessen, anschließend Mittagspause
15.00 Uhr	Spiritueller Spaziergang
17.00 Uhr	Tagungsende

Anmeldung bis zum 14. August bei Dirk Gerstendorf unter:

Dirk.Gerstendorf@Lippische-Landeskirche.de
