

## Wir laden Sie herzlich ein zu unserer Fortbildung des Referats Frauen, Familie und Gleichstellung

- Von Fr., 12.09., bis Sa., 13.09.25
- im Parkhotel Kranz Siegburg
  - von 10 Uhr (Fr.) – 16 Uhr (Sa.)

## „Selbstunterstützung und Selbstfürsorge“

### Motivation für die Fortbildung

Selbstunterstützung und Selbstfürsorge sind wesentliche Bausteine psychischer Gesundheit. Viele Lehrer\*innen sind viel und oft für andere da, vielfach auf Kosten der Selbstfürsorge. Wenn Sie an dieser Stelle bewusst – und nebenwirkungsbewusst – nachkorrigieren möchten, dann könnte diese Fortbildung für Sie passen.

### Ziele der Fortbildung

In dieser Fortbildung erarbeiten Sie die theoretischen Hintergründe und praxistaugliche Methoden zur Förderung der Selbstunterstützung und der Selbstfürsorge. Weil es für viele Menschen wichtig ist, die eigenen Prioritäten gut begründen zu können, erarbeiten Sie sich zunächst eine theoretisch fundierte individuell passende Begründung. Im Kern der Fortbildung erproben Sie Methoden der Selbstunterstützung und Selbstfürsorge, die Sie ggf. so anpassen, dass diese sofort in Ihrem (Schul-)Alltag umsetzbar sind.

### Methode

Theorie und Praxis wechseln sich immer wieder ab. Dabei werden die Theoriephasen im Plenum abgehalten, die Arbeitsphasen finden in Kleingruppen statt, auch um der Größe der Gruppe gerecht zu werden.

### Coach/ Trainerin

Prof. Dr. Marcus Eckert ist klinischer Psychologe – zuvor hat er sieben Jahre lang als Hauptschullehrer gearbeitet. Er hat das Institut LernGesundheit mitgegründet, das er bis heute leitet. Seine Schwerpunktthemen sind die Gesundheit von Lehrkräften, Stressbewältigung, emotionale Kompetenz (auch für Schülerinnen und Schüler), Classroom Management, Kommunikation und Hypnotherapie.

### Kontakt:

Jutta Bohmann  
Vorsitzende des Referats Frauen, Familie & Gleichstellung  
jutta-bohmann@gmx.de  
+49 (0) 228 77 09 35

## Fortbildung des Referates Frauen, Familie und Gleichstellung 2025

**Termin:** Freitag, 12. September 2025, 10.00 Uhr,  
bis  
Samstag, 13. September 2025, 16.00 Uhr

**Ort:** Parkhotel Kranz  
Mühlenstr. 32-44  
53721 Siegburg  
(in zentraler Citylage)

**Kosten:** 39 Euro für Mitglieder (inkl. Vollverpflegung,  
auf Wunsch Übernachtung  
und Tagungsmaterial)

*(Die Veranstaltung ist Mitgliedern vorbehalten.)*

**Anmeldungen:** bitte per Fax oder Mail ***bis spätestens zum 20.06.25*** an die:

Geschäftsstelle des Philologenverbandes NW  
Graf-Adolf-Straße 84  
40210 Düsseldorf  
Fax: 0211 161973  
E-Mail: [info@phv-nw.de](mailto:info@phv-nw.de)

**Wichtig:** Wir möchten Sie wegen der anstehenden Kosten dringend bitten, sich bei kurzfristigen Erkrankungen oder anderen Gründen bei der Geschäftsstelle abzumelden, sofern Sie die Fortbildungsveranstaltung nicht besuchen können.

*Es entstehen ansonsten leider nicht unerhebliche Kosten.*

*Seien Sie uns ganz herzlich willkommen!!!*

*Jutta Bohmann*

(Vorsitzende des PhV-Bezirks Bonn /Rhein-Sieg)