

## Fortbildungsangebote 4. Quartal 2024

<p><b>20. Nov.</b></p> <p>15.30 bis 18.00 Uhr</p>	<p><b><i>Qigong - die Kunst der Entschleunigung</i></b> <b><i>-Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen im Schulalltag-</i></b></p> <p>Die Übung von Achtsamkeit in Ruhe und Bewegung ist ein Bestandteil des Qigong. Auch Kinder und Jugendliche können von Qigong-Übungen profitieren. Die Bewegungsübungen sind stets in Verbindung mit der Innenwahrnehmung und unterstützen die Konzentrationsfähigkeit, das Vorstellungsvermögen und die innere Stabilität. Die Persönlichkeitsfindung, mentale Stärke und Ausgeglichenheit, die Erfahrung von Selbstwirksamkeit und autonome Lenkung der Aufmerksamkeit werden durch (Atem-) Übungen in Ruhe gefördert.</p> <p><u>Sie erlernen einige einfache Übungen zur Weitergabe im Schulalltag.</u></p> <p><u>Referentin:</u> Michaela Lindemann, Gesundheitspädagogin <u>Ort:</u> Gottfried-Kinkel-Realschule, Jahnstr.1 in 50374 Erftstadt</p>
<p><b>25. Nov.</b></p> <p>15.00 bis 16.30 Uhr</p>       <p>17.00 bis 18:30 Uhr</p>	<p><b><i>Ruhestand und Versorgung - Pension neu gedacht</i></b></p> <p>Informationsveranstaltung für <u>verbeamtete</u> Kolleginnen und Kollegen</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Wann ist eine Pensionierung vor dem regulären Pensionsalter möglich?</li><li>• Wie wirkt sich eine Änderung der Lebensverhältnisse (Teilzeit, Elternzeit) auf die Höhe der Pension aus?</li><li>• Beeinflusst ein gesetzlicher Rentenanspruch die Pensionshöhe?</li></ul> <p><b><i>Blackbox Rente</i></b></p> <p>Informationsveranstaltung für <u>tarifbeschäftigte</u> Kolleginnen und Kollegen</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Wie wird die jährliche Renteninformation gelesen?</li><li>• Wie wird die Rente besteuert?</li><li>• Welche Abgaben sind von der Rente zu zahlen?</li><li>• Welche Optionen bestehen bei einer möglichen Frühverrentung?</li><li>• Wie wirkt sich eine Veränderung der Lebensverhältnisse (Teilzeit, Elternzeit) auf die Rentenhöhe aus?</li></ul> <p><u>Referent:</u> Jonathan Lohne, Finanzplaner <u>Ort:</u> Online-Fortbildung</p>
<p><b>10. Dez.</b></p> <p>15.30 bis 18.00 Uhr</p>	<p><b><i>Elterngespräche – Zielgerichtet – effektiv – Nerven schonend</i></b></p> <p>Elterngespräche an der Schule sind wertvolle Arbeits- und Lebenszeit und bergen Konfliktpunkte. Die Fortbildung vermittelt sofort anwendbare Methoden zielgerichteter Gesprächsführung - vor allem in schwierigen Situationen:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Rechtslage der Eltern- und Schüler*innenpflichten</li><li>• Methodik für Elterngespräche: Klarheit und Struktur</li><li>• Umgang mit Forderungen und Anschuldigungen</li><li>• Überfälle zwischen „Tür-und-Angel“, Elterntelefonate, Elternmails</li><li>• Sprachliche und andere Barrieren</li><li>• Haltung, Durchsetzungsfähigkeit, Körpersprache</li><li>• Ausweglose Situationen meistern, Praxisübungen zu Alltagsfällen</li></ul> <p><u>Referent:</u> Uwe Riemer-Becker <u>Ort:</u> Gottfried-Kinkel-Realschule, Jahnstr. 1, 50374 Erftstadt</p>
<p><u>Anmeldung per Mail unter:</u> sekretariat.gew-rhein-erft@gmx.de Anmeldeschluss jeweils eine Woche vor der Veranstaltung. Teilnahmegebühr jeweils 5 €, für GEW-Mitglieder kostenfrei (bitte Mitgliedernummer angeben). Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigungsmail.</p>	