



KONTAKT & ANMELDUNG

Wir freuen uns über Ihre Teilnahme. Bei Rückfragen wenden Sie sich gerne an:

Frau Tataroglu

☎ 05221 13-18107 oder

Herrn Kaiser

☎ 05221 13-2430



AGiL

ARBEIT UND GESUNDHEIT IM LEHRERBERUF

Stand: 12.01.2026 | Bilder: ADOBE Stock, 300748978, 113316547, 88681735, 170314656

SERVICEBÜRO

Telefon 05221 13-0

Fax 05221 13-1902

E-Mail info@kreis-herford.de

Internet www.kreis-herford.de



Gefördert durch:



WIESO WURDE AGiL ENTWORFEN?

Lehrkräfte stehen in ihrem Beruf vor immer höheren Anforderungen. Der Leistungsdruck steigt, die Klassen werden immer größer und die Strukturen und Rahmenbedingungen bleiben unverändert. Immer mehr Lehrkräfte berichten von psychischen Belastungen.

AGiL wurde entworfen, um Lehrkräfte im Umgang mit den psychosozialen Belastungen ihres Berufes zu unterstützen und damit ihre seelische Gesundheit sowie ihre Lebensqualität zu verbessern.

WIE IST AGiL AUFGBAUT?

Das AGiL-Training wird in Modulen mit unterschiedlichen Themenschwerpunkten absolviert.

Insgesamt sind sechs aufeinander aufbauende Veranstaltungen in den vier Modulen geplant, in denen Ihnen sowohl durch Vorträge als auch durch praktische Übungen relevante Inhalte zum Thema seelische Gesundheit vermittelt werden. Gleichzeitig besteht die Möglichkeit zum Austausch und zur gegenseitigen Unterstützung.

DIE MODULE:

BASIS-MODUL	■ Quellen beruflicher Überlastung ■ Wahrnehmung individueller Belastungsfaktoren ■ Wege der Entlastung im Überblick
MODUL DENKBARKEIT	■ Wahrnehmung stressverschärfender Gedanken ■ Strategien zum Umgang mit stressverschärfenden Gedanken und gedanklicher Weiterbeschäftigung (Grübelkreisläufe) ■ Strategien zur Etablierung förderlicher Gedanken
MODUL ERHOLUNG	■ Vermittlung von Basiswissen zum Thema Erholung ■ hilfreiche Gewohnheiten zur individuellen Erholung von beruflichen Belastungen kreieren und erproben
MODUL MÖGLICHKEITEN	■ Entwicklung praktischer Möglichkeiten zur Verbesserung problematischer Berufssituationen ■ Anleitung zur Erprobung und zum Transfer neuer Handlungsstrategien in den Berufsalltag

ANMELDUNG UND ORGANISATORISCHES



**JETZT
TEILNEHMEN!**

Die Veranstaltungen finden im Mehrgenerationenhaus „Alte Schule Ottelau“

Marienburger Straße 10, 32049 Herford statt.

Termine des 1. Durchgangs:

AGiL Basis: 16.01. von 09:00 - 15:00 Uhr

Denkbarkeit 1/2: 10.02./ 03.03. von 17:00 - 18:30 Uhr

Möglichkeiten kompakt: 24.03. von 16:00 - 19:00 Uhr

Erholung 1/2: 21.04./ 12.05. von 17:00 - 18:30 Uhr

Termine des 2. Durchgangs:

AGiL Basis: 11.09. von 09:00 - 15:00 Uhr

Denkbarkeit 1/2: 22.09./ 06.10. von 17:00 - 18:30 Uhr

Möglichkeiten kompakt: 03.11. von 16:00 - 19:00 Uhr

Erholung 1/2: 17.11./ 01.12. von 17:00 - 18:30 Uhr

WIE KANN ICH TEILNEHMEN?

Nutzen Sie für Ihre Anmeldung bitte folgenden Link oder den QR-Code.

www.kreis-herford.de/AGiL



Anmeldeschluss:

Durchgang 1: 17.12.2025

Durchgang 2: 24.07.2026

Da die Module aufeinander aufbauen, gilt die verbindliche Anmeldung für alle Veranstaltungen des jeweiligen Durchgangs.

Es besteht die Möglichkeit, dass sich (zufällig) mehrere Personen eines Kollegiums anmelden. Bitte kommunizieren Sie dieses ggf. vorab intern.