

Programm :

Durch die Tagung führen:

Doris Kaufmann, MSc
Trainerin

Brigadier Josef Adam, MMSc
Trainer

Ziel der Tagung ist es, den Teilnehmerinnen und Teilnehmern aufbauend auf den Inhalten der bisherigen Tagungen ein vertieftes Wissen über körperliche und psychische Vorgänge zu vermitteln, die als nützliche Folge von leichtem Ausdauertraining und Körperübungen eintreten. Einen Schwerpunkt wird auch das Thema „Soziale Gesundheit“ sowie „gesunde Führung“ darstellen. Die Tagung soll neue Motivation sowie Anregungen und Anstöße zu einem gesünderen Lebens- und Arbeitsstil geben.

Inhalte der Tagung werden sein:

- Auffrischung und Aktualisierung der Basisinformationen zur körperlichen Gesundheit und mentaler Fitness
- Fortsetzung des Salutogenese-Konzepts von Antonovsky
- RE-Check – Fitnesstest, Arbeitsplatzbezogene Erlebnis- und Verhaltensmuster (AVEM)
- Soziale Gesundheit – Lebensrollen, Haltungen, Steuerungsprogramme und Arbeitstechnik
- Führung und Gesundheit (Führungsverhalten als die Gesundheit beeinflussender Faktor)
- Circle of Influence und 7 Wege zur Effektivität
- Aktives Erwachen.

Montag, 27. Mai 2024

Anreise

19:00 Uhr
Gemeinsames Abendessen
Begrüßung und Vorstellung der Teilnehmer

Dienstag, 28. Mai 2024

9:00 Uhr
bis 12:00 Uhr
Auffrischung der Wissensbasis

Erfahrungsaustausch über die persönlichen Umsetzungsschritte

Fitnesstest (Gehtest)

14:00 Uhr
bis 18:00 Uhr
Ergebnisse des Fitnesstests

Auseinandersetzung mit dem Ergebnisvergleich zum ersten Fitnesstest

Konsequenzen für das persönliche „Trainingsprogramm“

Gesundes Führen – Rahmenbedingungen und Erfolgsfaktoren

Entspannungsübung

Mittwoch, 29. Mai 2024

7:15 Uhr
bis 7:45 Uhr
Aktives Erwachen

9:00 Uhr
bis 12:00 Uhr
Vertiefung des Salutogenese-Konzepts (Kohärenzsinn), Was hält uns gesund?

Meine Lebensrollen – Werte, Ziele, „Leitsätze“

AVEM Test – RE-Check

15:00 Uhr
bis 18:00 Uhr
Ergebnisse AVEM Test

Hilfreiche Fragen und Handlungsstrategien

Mein „Psychologischer Arbeitsvertrag“

Reflexionsgespräche

Donnerstag, 30. Mai 2024

7:15 Uhr
bis 7:45 Uhr
Aktives Erwachen

9:00 Uhr
bis 12:00 Uhr
Circle of Influence- meine Einflussphären

Vorstellung des Modells und persönlicher Handlungsstrategien

13:00 Uhr
bis 16:00 Uhr

Sieben Wege zur Effektivität nach Stephen R. Covey -

Auseinandersetzung mit dem Modell und der Persönlichkeit

Bewegungseinheit

Freitag, 31. Mai 2024

7:15 Uhr
bis 7:45 Uhr
Aktives Erwachen

9:00 Uhr
bis 12:30 Uhr
Transfer: Erkenntnisse und persönliche
Zielsetzungen
Abschluss und Auswertung der Tagung

gemeinsames Mittagessen und anschließende
Abreise

Organisation:

Sächsisches Staatsministerium der Justiz
und für Demokratie, Europa und
Gleichstellung
Hansastraße 4, 01097 Dresden

Referatsleiterin Astrid Jaschinski
Telefon: 0351 564 16240
E-Mail: Referatsleitung-II.4@smj.justiz.sachsen.de

Justizinspektorin Sophie Rotsch
Telefon: 0351 564 16243
E-Mail: Sophie.Rotsch@smj.justiz.sachsen.de

Tagungsleitung:

Richterin am Amtsgericht
Dr. Irmgard Reihlen
Amtsgericht Berlin Kreuzberg



Tagungsort

Deutsche Richterakademie
Am Schloss 1, 16816 Wustrau
Telefon: 033925 897 0
Telefax: 033925 897 202
wustrau@deutsche-richterakademie.de
www.deutsche-richterakademie.de

Sächsisches Staatsministerium der Justiz und für Demokratie, Europa und Gleichstellung

Programm

Tagung 18d/2024

**„Gesundheit und Bewegung
im Justizalltag – Strategien
zur Steigerung der
körperlichen und geistigen
Fitness (Aufbautagung)“**

27. bis 31. Mai 2024
Wustrau



Stand: 6. März 2024