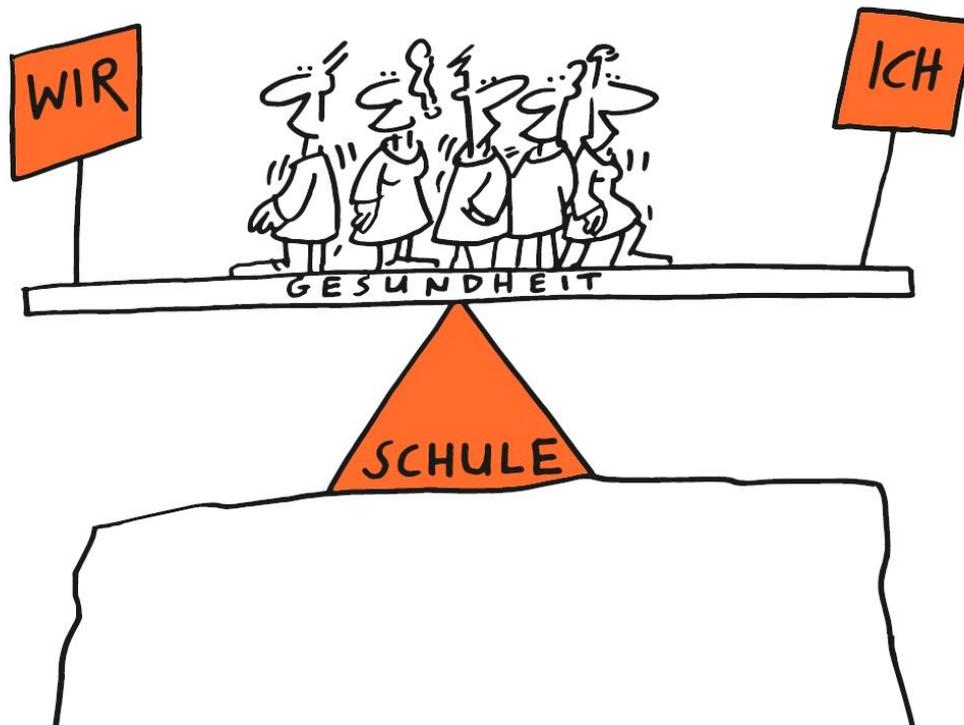


Öffentliche Impulstagung des
Schweizerischen Netzwerks Gesundheitsfördernder Schulen, SNGS

Saluto!

Die Gesundheit der Lehrpersonen und Schulleitungen stärken



Samstag, 03. Dezember 2016
Pädagogische Hochschule Luzern, Frohburgstrasse 3, 6005 Luzern

Saluto! Die Gesundheit der Lehrpersonen und Schulleitungen stärken

«Schule ist ein hochanspruchsvolles Berufs-, Arbeits- und Lebensfeld. Wer im Lehrberuf gesund bleiben möchte, ist täglich gefordert, sich unter ständig verändernden Anforderungen immer wieder neu zu verorten und zwischen Engagement und Rückzug, Nähe und Distanz oder Zusagen und Neinsagen zu balancieren. Diese Balance kostet Kraft und erfordert gute Navigationshilfen, die Bestandteil beruflicher Professionalität und Merkmal gesunder Schulen sind. Gesunde Schulen bieten gute Arbeitsbedingungen für Lehrpersonen und Schulleitungen und ermöglichen ihnen, ihren beruflichen Alltag engagiert und doch entspannt zu gestalten und den Schüler/-innen optimale Rahmenbedingungen für ein anregendes Lernen zu schaffen.¹»

Im Hauptreferat wird beleuchtet, wie die Gesundheitsförderung der Lehrpersonen und Schulleitungen in die Schulentwicklung einfließen kann und so eine wirkungsvolle Bildung unterstützt. Sich an das Referat anschliessende Workshops in den Bereichen «Gut für sich selber sorgen», «Gesund, gut und gerne unterrichten», «Leitende Funktionen salutogen gestalten» und «Kultur, Klima und Lebensraum» bieten die Chance, sich vertieft mit den Themen einer gesundheitsfördernden Schule auseinanderzusetzen, Erfahrungen auszutauschen sowie Kontakte zu pflegen.

Herzlich willkommen in Luzern!

Cornelia Conrad Zschaber und Martin Lang
Schweizerisches Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen

¹Auszug aus dem Praxishandbuch «Gesundheitsförderung für Lehrpersonen und Schulleitungen: Ein Praxishandbuch für eine gute Schule» (2015), Departemente für Bildung, Kultur und Sport sowie Gesundheit und Soziales, Kanton Aargau

Die Bücher «Gesundheitsförderung für Lehrpersonen und Schulleitungen: Ein Praxishandbuch für eine gute Schulentwicklung» (2015) sowie «Was Lehrerinnen und Lehrer stark macht» (2016, H. Heyse) können an der Tagung zum Sonderpreis erworben werden, siehe letzte Seite.

Im Auftrag von



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Département fédéral de l'intérieur DFI
Bundesamt für Gesundheit BAG
Office fédéral de la santé publique OFSP



Gesundheitsförderung
Schweiz

Das Schweizerische Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen wird von RADIX Gesunde Schulen koordiniert und durch das Bundesamt für Gesundheit und Gesundheitsförderung Schweiz finanziert. Diese Fachtagung wird in dessen Auftrag von RADIX Gesunde Schulen organisiert und durchgeführt.

Tagungsprogramm

Die Tagung richtet sich vorrangig an Lehrpersonen und Schulleitungen aller Schulstufen. Selbstverständlich sind weitere Fachpersonen aus der Schule, aus Bildung und Gesundheit sowie am Thema interessierte Personen herzlich willkommen.

08.30 Uhr	Türöffnung <i>Begrüssungskaffee</i> <i>Empfang Tagungsunterlagen</i>
09.15 Uhr	Begrüssung <i>Cornelia Conrad Zschaber, Nationale Koordinatorin,</i> <i>Schweizerisches Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen, Luzern</i> Grusswort Verband Schulleiterinnen und Schulleiter Schweiz (VSLCH) <i>Bernard Gertsch, Präsident VSLCH, Fislisbach</i>
	Moderation <i>Martin Lang, Koordinator sprachregionales Netzwerk,</i> <i>Schweizerisches Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen, Luzern</i>
09.30 Uhr	Schule gesund machen! <i>Siegfried Seeger, Freier Bildungsreferent für Gesundheitsförderung und</i> <i>Schulentwicklung, Niedernhausen (D)</i> <i>Dr. Nadja Badr, Universität Zürich, Zürich</i>
10.50 Uhr	Pause
11.15 Uhr	1. Workshop-Runde: «Gut für sich selber sorgen» «Gesund, gut und gerne unterrichten» «Leitende Funktionen salutogen gestalten» «Kultur, Klima und Lebensraum»
12.45 Uhr	Mittagessen
14.00 Uhr	2. Workshop-Runde: «Gut für sich selber sorgen» «Gesund, gut und gerne unterrichten» «Leitende Funktionen salutogen gestalten» «Kultur, Klima und Lebensraum»
15.30 Uhr	Ausklang mit Apéro

Hauptreferat

Schule gesund machen!

Perspektiven zur Förderung der Gesundheit von Lehrpersonen und Schulleitungen als Schlüssel guter Bildung.

Wirkungsvolle Bildung gelingt durch gute und gesunde Schulen und das Fundament hierfür bildet die Gesundheit und Leistungsfähigkeit von Lehrpersonen und Schulleitungen. Auf der Grundlage eines ressourcenorientierten, integralen und systemischen Blicks können die Wege und Schritte dorthin nur schulbezogen gefunden werden. Deshalb bildet die Gesundheitsförderung eine Ressource, die personale, unterrichtsbezogene und schulspezifische Dimensionen entwickeln hilft.

Diese Perspektiven werden mit Blick auf Schule und Unterricht von den beiden erfahrenen Referent/innen vorgestellt. Sie skizzieren hierbei vier relevante Entwicklungsfelder und Mottoziele:

- Personalentwicklung: Gut für sich und andere sorgen
- Unterrichtsentwicklung: Gut, gesund und gerne unterrichten
- Organisationsentwicklung: Schule sinnstiftend gestalten
- Schulleitungsentwicklung: Schule kohärent und heiter leiten

***Dr. Nadja Badr** arbeitet als Dozentin für Pädagogik und Psychologie an der Kantonsschule Küsnacht und der Universität Zürich (Abteilung Lehrerinnen- und Lehrerbildung Maturitätsschulen). Zudem wirkt sie als Gesundheitsressourcentrainerin für Lehrpersonen und Teams aller Schulformen und -stufen.*

***Siegfried Seeger** arbeitet als freier Bildungsreferent für Gesundheitsförderung und Schulentwicklung. Er berät Schulen, qualifiziert Lehrpersonen und Schulleitungen und unterstützt Projekt- und Programmleitungen zur Gesundheitsförderung und Schulentwicklung auf lokaler, regionaler und (inter-)nationaler Ebene. Als kritischer Freund des SNGS begleitet er das Netzwerk seit seiner Gründung.*

In zwei Workshoprunden bietet sich die Möglichkeit, sich in zwei Themen nach Wahl zu vertiefen:

- Workshops 1 – 5: «Gut für sich selber sorgen»
Workshop 6: «Gesund, gut und gerne unterrichten»
Workshops 8 – 11: «Leitende Funktionen salutogen gestalten»
Workshops 12 – 15: «Kultur, Klima und Lebensraum»

Workshops

«Gut für sich selber sorgen»

Workshop 1 Ausgebucht

Ressourcenorientierter Umgang mit Belastung

Im äusserst vielfältigen Arbeitsalltag werden von vielen Seiten hohe Ansprüche an die Lehrpersonen gestellt. Wie können Lehrpersonen damit umgehen?

Die Teilnehmenden erfahren wie Belastungsroutinen typischerweise ablaufen, was dabei im Gehirn und im Körper passiert und wo angesetzt werden kann, um in Stresssituationen handlungsfähig zu bleiben. Im Workshop werden einfache aber effektive Techniken aufgezeigt, mit welchen unerwünschte Verhaltensautomatismen gestoppt und gezielt durch erwünschte Handlungsmuster ersetzt werden können.

Yvonne Küttel, Trainerin und Coach, Yvonne Küttel Coaching Training, Winterthur

Workshop 2 Ausgebucht

Stress – Wer hat's erfunden? Wie man gut für sich selber sorgt

Gesund bleiben hat viel mit Stressmanagement zu tun. Doch wie kann dies im hektischen Alltag geschehen. Und ist jeder Stress schlecht? Gibt es überhaupt «stressfreie» Menschen? Wie können wir Routinen entwickeln, so dass wir jeden Tag etwas tun, was uns gut tut?

Im Workshop werden verschiedene Möglichkeiten aufgezeigt, von Apple Watch bis hin zum Spaziergang. Die Teilnehmenden überlegen sich, was das Richtige für Sie ist und wie Sie es schaffen, dies passend in ihren Alltag einzubauen?

Karin Brigitta Friedli, Lic. Phil I, dipl. Sozialarbeiterin und Präventionsfachfrau, Bern

Workshop 3 Ausgebucht

Gelassen und souverän unterrichten – drei Perspektiven im Umgang mit Unterrichtsschwierigkeiten

Störungsfreier Unterricht ist eine Fiktion. Störungen im Unterricht gehören dazu, aber man kann lernen, gelassener darauf zu reagieren. Im Workshop werden eigene Beispiele aus drei Perspektiven angeschaut: «Was nehme ich bei den Lernenden wahr? Welche Strategien wende ich an, um auf eine Störung zu reagieren? In welcher (Körper-)Haltung führe ich – oder werde ich geführt?».

Ziele im Workshop sind, sich von verschiedenen Seiten her den eigenen Schwierigkeiten zu nähern, seine Stärken zu entdecken sowie neue Perspektiven zu entwickeln.

Hanspeter Lehner, Zentrum Gesundheitsförderung, Pädagogische Hochschule Luzern, Luzern

Workshop 4

Mein persönliches Ess- und Bewegungsverhalten im Alltag

In diesem Workshop geht es weniger darum WAS, sondern vielmehr darum WIE wir im Alltag essen und trinken. Wie entwickelt sich unser Essverhalten? Wodurch wird es in den verschiedenen Lebensphasen beeinflusst? Die Teilnehmenden werden dazu angeregt, sich über eigene Erfahrungen, Vorlieben und Abneigungen sowie kulturelle und soziale Prägungen zum Thema Gedanken zu machen. Zudem zeigt der Workshop auf, wie Bewegung mit kleinstem Aufwand im beruflichen und privaten Alltag eingebaut und die Gesundheit damit gestärkt werden kann.

Sophie Frei, Geschäftsführerin, freistil – Ernährung und Bewegung, Bern

Workshop 5 Ausgebucht

RuheOasen – Wie Profis auftanken

Wer konzentriert und intensiv mit Menschen arbeitet, braucht Freiräume, um bei sich selbst zu bleiben. Die Regeneration ist Teil eines professionellen salutogenen Handelns von Lehrpersonen. Ruhe kommt aber nicht erst, wenn alles andere erledigt ist. Mann/Frau muss sie sich (vor)nehmen! Der Workshop vermittelt Fakten, wie Ruhe und Stress den Körper beeinflussen. Die Teilnehmenden testen die Wirkung einer RuheOase und lernen Orte, Tätigkeiten und Rituale als Brücke zwischen Phasen der Anspannung und des Kraftschöpfens kennen.

*Gabriele Juvan, Kommunikation und Kunst,
Büro Gabriele Juvan – Menschen, Begegnungen, Dialoge, Offenbach (D)*

Workshops

«Gesund, gut und gerne unterrichten»

Workshop 6

Ausgebucht

Gesund, gut und gerne unterrichten

Der Unterricht bildet das Kerngeschäft einer jeden Lehrperson – entsprechend bedeutsam ist es, ihn salutogen für Lehrende und Lernende zu gestalten. Ziel des Workshops ist es, sich in der Trias von «gesund, gut und gerne» in Bezug auf den Unterricht (neu) zu verorten:

- Gesund unterrichten: Gut für sich selber sorgen und dynamisch balancieren
- Gut unterrichten: Die Lernprozesse der Schüler/-innen unterstützen
- Gerne unterrichten: Den Funken zünden, Feuer entfachen und sich über Gelungenes freuen

Wie dies gelingen kann, wird im Workshop aufgezeigt. Die Teilnehmenden lernen praxisbezogene Erfahrungsfelder zu «gesund, gut und gerne unterrichten» kennen, die zum Austausch über salutogene Unterrichtstools und zur Anwendung in der Praxis anregen.

*Dr. Nadja Badr, Fachdidaktikerin für Pädagogik und Psychologie, Gesundheitsressourcen-trainerin, Institut für Erziehungswissenschaften, **Universität Zürich**, Zürich*
*David Schmocker, Doktorand und wissenschaftlicher Mitarbeiter, Psychologisches Institut, **Universität Zürich**, Zürich*

Workshops

«Leitende Funktionen salutogen gestalten»

Workshop 7

«have to do»– «want to do» – Leitungspersonen im Balanceakt zwischen Rechten und Pflichten

Welche Erwartungen werden von den verschiedenen Anspruchsgruppen an die Leitungsperson gestellt und welche Rechte darf – oder muss – sich diese nehmen, um die eigene Gesundheit zu schützen und zu stärken? Im Workshop setzen sich die Teilnehmenden mit den Rechten und Pflichten von Leitungspersonen an Schulen auseinander.

*Claudia Hug, Abteilungsleiterin BFS, **Berufsbildungszentrum Dietikon**, Dietikon*

Workshop 8

Schule kohärent und heiter leiten – oder: Schulen salutogen führen und dabei selber gesund bleiben

Führungsqualitäten haben einen direkten Einfluss auf die Gesundheit der Lehrpersonen. Eine Grundvoraussetzung für gute Führungsqualität stellt dabei stets die eigene Gesundheit dar. Im Workshop werden gesundheitsförderliche Führungsprinzipien für den schulischen Alltag sichtbar sowie individuelle Resilienzfaktoren für Führungskräfte transparent gemacht. Mit Impulsen und Übungen entstehen so praktische Navigationshilfen für die Teilnehmenden.

Ganz nach dem Motto: «Lieber Fels in der Brandung statt Hamster im Rad» können die persönliche Vitalität, die Widerstands- und Gestaltungskraft gestärkt werden.

*Siegfried Seeger, Freier Bildungsreferent für Gesundheitsförderung und Schulentwicklung, **Gesundheit und Schule**, Niederrhausen (D)*

Workshop 9

Salutogene Selbstvorsorge für Führungskräfte

«Stehaufstrategien» zu entwickeln ist in Zeiten von erhöhter Belastung oder Unsicherheiten immer wichtiger. Beispielsweise kann Resilienz in Belastungssituationen als Schutzfaktor wirken. Es geht dann darum, Frühanzeichen von Überlastungen bei sich als Leitungsperson rechtzeitig zu erkennen und entsprechend zu handeln. Dies bedingt unter anderem eine hohe Form von Selbstmanagement im Sinne der Selbstreflexion und -regulation.

Der Workshop thematisiert die Bereiche «Resilienz», «Früherkennung von Überlastung» und «Selbstmanagement». Die Ziele des Workshops liegen in der Wissensvermittlung, der Reflexion, Selbsterfahrung und dem Austausch.

*Ivo Mauch, Dozent und Berater, **Pädagogische Hochschule Bern**, Bern*

Workshop 10

Stress-Analyse – kann die Messung von Belastungsfaktoren helfen, gezielt Verbesserungsmassnahmen einzuführen?

Das Pilot-Projekt S-Tool in Schulen nutzt systematische Analysen, um die Arbeitsbedingungen – und somit auch die Gesundheit – von Lehrpersonen zu verbessern. Gemessen werden Belastungsfaktoren und Ressourcen, Zufriedenheit und Befinden. Aus den Ergebnissen werden in Zusammenarbeit mit dem Kollegium spezifische Massnahmen abgeleitet.

Im Workshop wird kurz in das Pilot-Projekt eingeführt. Die Workshop-teilnehmenden lernen Belastungsfaktoren und Ressourcen kennen, reflektieren die eigenen Arbeitsbedingungen und diskutieren mögliche Massnahmen anhand von konkreten Fallbeispielen aus dem Pilot-Projekt.

*Sven Goebel, Leiter Produktentwicklung Betriebliches Gesundheitsmanagement, **Gesundheitsförderung Schweiz**, Bern
Nina Zumstein, Projektleiterin Betriebliches Gesundheitsmanagement, **Gesundheitsförderung Schweiz**, Bern*

Workshops

«Kultur, Klima und Lebensraum»

Workshop 11

Salutogene Konferenzkultur

Konferenzen können belasten und krank machen, oder sie können dazu beitragen, dass die Identifikation mit der Schule und dem Team wächst. Der Workshop regt dazu an, Ideen und Kriterien einer salutogenen Konferenzkultur kennen zu lernen und auszutauschen. Übungen, Erfahrungsaustausch und Fallbesprechungen geben vielfältige Anregungen, die eigene Sitzungskultur kritisch anzuschauen und Schritte hin zu gelingender Sitzungskultur einzuleiten, welche im Schulalltag erprobt werden können.

Titus Bürgisser, Leiter Zentrum Gesundheitsförderung, Pädagogische Hochschule Luzern, Luzern

Workshop 12

Visitenkarte unserer Schulkultur – das Lehrpersonenzimmer

Im Lehrpersonenzimmer spiegelt sich die Kultur einer Schule. So wie es gestaltet ist, wirkt es auch auf uns zurück: Auf unsere Arbeitshaltung und Einstellung, auf unsere Gesundheit und das Wohlbefinden. Im Workshop gehen die Teilnehmenden folgenden Fragen nach: «Was wollen wir für uns? Wie sind unsere Lehrpersonenzimmer zu welchen Zwecken angelegt? Welche Erwartungen wollen und können wir mit der Gestaltung unserer Räume erfüllen?». Der Austausch soll anregen, das eigene Lehrpersonenzimmer in diesem Spiegel der Fragen zu beobachten.

Ueli Keller, frei schaffender Erziehungswissenschaftler, LebensRAUMkünstler & BildungsNETZwerker, Allschwil

Workshop 13

Auf «Schulvisite»: Schulen öffnen ihre Türen für andere Schulen

Wer eine andere Schule besucht, nimmt als erstes die Stimmung, das Klima, die Art der Begegnungen wahr. Die Schulen der «Schulvisite» – ein Teilprojekt von profilQ – lassen sich beobachten und stellen gleichzeitig Good-Practice-Aspekte ihres pädagogischen Handelns vor. Dazu laden sie andere Schulen zu einem Schulbesuch ein. Welchen Einfluss die Schulbesuche auf ihre Schulentwicklung und das gemeinsame Lernen haben, zeigen im Rahmen des Workshops drei Schulleiter/-innen von Schulen der «Schulvisite».

Ursula Huber, Projektleiterin, profil Q - Professionalisierung durch schulinterne Qualitätsentwicklung, Zürich

Workshop 14

Was interne Kooperation bewirken kann

Eine bemerkenswerte menschliche Fähigkeit ist, gemeinsam an Problemen oder Aufgaben zu arbeiten, die allein nicht zu bewältigen wären. Um dies erst zu ermöglichen, braucht es jedoch eine Kultur des Vertrauens. In diesem Workshop wird anhand eines erfolgreichen Beispiels gezeigt, was es braucht, damit an einer Schule eine Schulkultur mit guter Kooperation Schritt für Schritt aufgebaut werden konnte. Die Teilnehmenden erfahren, wie eine wertvolle Schulentwicklung, auch dank eines Betrieblichen Gesundheitsmanagements, gelingen kann.

Lisa Lehner, Schulleiterin, Volksschule Baden, Rütihof

Tagungsinformationen

Tagungsgebühr

Die Tagungsgebühr beträgt CHF 180.--, Pausengetränke und Mittagessen sind offeriert.

Netzwerkschulen: Für zwei Personen pro Netzwerkschule ist die Tagungsteilnahme kostenlos. Bitte bei der Anmeldung entsprechend angeben.

Tagungsräume

Die Tagung findet in den Räumen der Pädagogischen Hochschule Luzern, Frohburgstrasse 3, 6005 Luzern statt → [Lageplan](#).

Es empfiehlt sich die Anreise mit dem öffentlichen Verkehr.

Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt ausschliesslich **Online** hier (Link anklicken) oder unter www.gesunde-schulen.ch > SNGS > **Tagungen** und ist verbindlich. Die Anmeldung wird per E-Mail bestätigt. Die Tagungs- und Workshopplätze sind begrenzt. Die Zuteilung in die Workshops erfolgt gemäss Eingang der Anmeldung. Die Workshop-Einteilung, eine Teilnahmebestätigung sowie alle weiteren Unterlagen werden direkt an der Tagung vor Ort abgegeben.

Anmeldeschluss ist der 13. November 2016.

Büchertisch

In Zusammenarbeit mit dem hep Verlag können an der Tagung Bücher zum Tagungsthema erworben werden. Die Bücher «**Gesundheitsförderung für Lehrpersonen und Schulleitungen: Ein Praxishandbuch für eine gute Schulentwicklung**» (2015) sowie «**Was Lehrerinnen und Lehrer stark macht**» (2016, H. Heyse) sind ab 10.50 Uhr bis 14.00 Uhr am Büchertisch zu einem Sonderpreis erhältlich.

Das Kleingedruckte

- Mit der Anmeldung verpflichten sich die Teilnehmenden, ggf. die Tagungsgebühr vollumfänglich und fristgerecht zu bezahlen. Einbezahlte Beträge werden nicht zurückerstattet.
- Programmänderungen sowie personelle Änderungen bleiben vorbehalten.
- Die Teilnehmenden sind für ihren Versicherungsschutz selbst verantwortlich, RADIX lehnt jegliche Haftung ab.

Tagungsorganisation

Für die Tagungsorganisation und -administration sind Martin Lang, Koordinator sprachregionales Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen Deutschschweiz und Elisabeth Holdener, wissenschaftliche Mitarbeiterin, zuständig.

Auskünfte: Elisabeth Holdener, holdener@radix.ch und Martin Lang, lang@radix.ch, 041 210 62 10 (Mo–Do)