

Wohlbefinden und Gesundheit an der Kanti Trogen | Fokus Lehrpersonen

Checkliste / Mögliche Massnahmen

Bereich	Mögliche Massnahme / Instrumente
Führung	
Partizipativ / kooperativ / situativ	Evaluation SL
Schulführung- und -entwicklung	SEG weiter und langfristig etablieren / Projekte abschliessen /
Unterstützung durch vorgesetztes SL-Mitglied	Bei Schwierigkeiten mit SL-Mitglied Rektorin kontaktieren; Ressourcen SL überprüfen
Vertrauensverhältnis	Austausch Lehrkörper - SL / Stärkung der Verbindung FS- zuständiges SL-Mitglied --> allenfalls Instrument entwickeln
Schulstruktur	
Bildungspolitische Strukturen	Dialog mit Schulleitung / interne Weiterbildung
Schulagenda	Überprüfung Schulentwicklung SEG (Bsp. Themenwochen)
Schuljahresrhythmisierung	Interne Abfederung von Spitzenbelastungen (Bsp. Abschlussprüfungsphase)
Aufgaben ausserhalb des Kerngeschäfts	Austausch mit SL; Standardisierung in FS erhöhen
Arbeitsplatz und Infrastruktur	Überprüfung Ruhe und Distanz, Ergonomie
Überprüfung Grösse v Unterrichtseinheiten	Gehört das hier rein?
Schulkultur	
Informelles Zusammensein, Pausengestaltung	Wiederbelebung des Mitarbeiter-Stamms (prüfen), Kaffeemaschine LZ freischalten (prüfen)
Positive Grundstimmung, Identifikation	Weiterbildungsthema
Gemeinsame pädagogische Grundhaltung	Klare Kommunikation SL, Schulentwicklung
Fehlerkultur	Weiterbildungsthema
Wertschätzung, Respekt, Toleranz	Weiterbildungsthema
Gewaltfreie Kommunikation	Weiterbildungsthema
Kommunikationskanäle	Zahl der K-Plattformen überprüfen / E-Mail Kultur Lp, Lernende

Meine Fachschaft(en)

Grundhaltung: kollegial, unterstützend, kooperativ	Fachschaftsgespräche mit zuständigem SL-Mitglied
Zusammenarbeitsgefässe	Kollegialer Unterrichtsbesuch
Austasch von Unterrichtsmaterialien	Externe Beratung (Bsp. Martin Keller)
Aufgabenverteilung Faschschaftsarbeit	Balintgruppe
Konfliktmanagement, Kritikfähigkeit, Kommunikation	Kollegialer Unterrichtsbesuch
Fachentwicklung	
Mentoring für Berufseinsteiger / Onboarding	Mentoratsaufgaben klar abstecken, angemessen entlasten

Mein Unterrichten

Fachkompetenz, Fachwissen	Beratung zuständiges-SL Mitglied
Methodenkompetenz, Digitalisierung	Kollegiale Unterstützung (Schulbesuche) fachschaftsintern
Unterrichtsorganisation	Angemessene Weiterbildung; allenfalls psychologische
Unterrichtserfolg- und zufriedenheit	Beratung , Evaluation, Feedback
Klassenmanagement	Allenfalls Balintgruppe
Umgang mit Störungen	

Berufsethos

Professionshaltung: fördern, fordern, begleiten	Weiterbildungsthema
Perfektionismuslevel	Kurse Achtsamkeit, Gelassenheit, Selbstreflexion,
Offenheit, Neugierde	Persönlichkeitsbildung (schulintern)
Engagement und Identifikation	Externe Beratung / Weiterbildung (Bsp. Zeitmanagement,
Kritikfähigkeit	Salutogenese)
Teamfähigkeit	
Zeitmanagement, Effizienz	
Berufliche Entwicklungsmöglichkeiten	

Persönliche Ressourcen

Work-Life-Balance	Gesundheits-Ckecklisten im Internet; geeignete Literatur;
Freizeitgestaltung / Interessen	Herzratenvariabilitätsmessung

Bewegung und Sport	Balintgruppe
Entspannung / Atmung	Lehersport intern, Yoga oder Entspannung intern
Aktive Selbstfürsorge	Regelmässige interne Inputs über BGM
Ernährung, Schlafhygiene	Externe Beratung und Kurse
Grundtyp: Resilienz, Gelassenheit	
Kohärenzsinn	
Berücksichtigung der Berufszyklen	

Soziales Netz

Famile	Gesundheits-Checklisten im Netz
Freunde und Bekannte	Psychologische Beratung;
Soziale Einbindung in der Schule	Kollegiale Anlässe an der Schule (Bsp. Mitarbeiter-Stamm)

GZA	Projekt "gesund zusammenarbeiten"
SPK	Sozialpartnerkonferenz
SEG	Schulentwicklungsgruppe
FSL	Fachschaftsleitungen
FS	Fachschaften
KMK	Konvent Mitarbeitende Kantonsschule
SL	Schulleitung
BGM	Stabsstelle Betriebliches Gesundheitsmanagement

*BZP Berufszyklus-Phasen (Phasen nach Berufsjahren)

Phase 1	1. - 3. Bj: Berufseinstieg	Entdecken, bewältigen von Anfängerproblemen
Phase 2	4. - 6. Bj: Stabilisierung	Stabilisieren und konsolidieren
Phase 3	7. - 18. Bj: Wachstum	Experimentieren, ausdifferenzieren, Neubewerten, Selbstzweifel
Phase 4	19. - 30. Bj: Reife	Gelassenheit, Distanz, Konservatismus
Phase 5	ab 30. Bj: Sättigung	Desengagement, Gelassenheit, Konzentration, Bitterkeit, Enttäu

en

Berufszyklus-Phase* (BZP)	Ansprechspartner/in	Zeitraum
Erwähnt bei spez. Bedürfnissen		
	SL, alle MA	2. Q 22/23
	SL / SEG	Reporting an Schulkonferenz
	Rektorin	
	Schulkonferenz / zuständiges SL-Mitglied für FS	Am Anfang einer Schulkonferenz
	KMK / SPK; GZA, SEG, Schulkonferenz, Fachschaftsleiterkonferenz	
Phase 1, 4, 5		
Phase 1, 4, 5	Zuständiges SL-Mitglied / FS	
	Oliver Moggi, BGM	
	GZA, SL	
	GZA, SEG, SL	
	SL, SEG	
	GZA, SEG, SL	
	GZA, SEG, SL	
	GZA, SEG, SL	
	Informatik, SL	

	Organisation externes Mentorat über SL-Mitglied	
Phase 1 und 5	Psychologe/in für Balintgruppe engagieren	
	Fachschaftsleitung	
Phase 1	Mentor/in in der FS / SL	

Phase 1 und 5	SL-Mitglied in erster Instanz	
generell eher ältere Lp	Fachschaftskollegen/innen	
Phase 1, gelingender Berufseinstieg		
Phase 1		
Phase 1		

Spezifische Anliegen alle Phasen	SL / SEG	
	BGM; Fachkollegen/innen, SL-Mitglied; externe Veranstalter	
Phase 4 und 5		
Phase 2 - 5		

	Beratung BGM; SL-Mitglied	
	Psychologische Beratung	

Phase 1 - 5		

	Eher extern; allenfalls SL-Mitglied, psycholog. Beratungsteam	

ischnung, Selbstzufriedenheit

Schulkultur

Schulstruktur

Bildungspolitische Strukturen
Schulagenda
Schuljahresrhythmisierung
Aufgaben neben dem
Kerngeschäfts
Arbeitsplatz, Infrastruktur

Führung

partizipative, kooperative, situative
Schulführung-/entwicklung
Unterstützung durch vorgesetztes SL-
Mitglied
Vertrauensverhältnis

Fachschaft

kollegial, unterstützend
Austausch
v. Unterrichtsmaterialien
Aufgabenteilung
Konfliktmanagement
Kritikfähigkeit, Fehlerkultur
Fachentwicklung
Mentoring B.-Einsteiger
Onboarding Schule



Lehrperson

Sozialkompetenz
Informelles Zusammensein
Positive Grundstimmung
Gemeinsame pädagogische
Grundhaltungen
Fehlerkultur
Wertschätzung, Respekt, Toleranz
Gewaltfreie Kommunikation
Kommunikationskanäle

Unterrichten
Fachkompetenz
Methodenkompetenz
Digitalisierung
Unterrichtsorganisation
Unterrichtserfolg, -zufriedenheit
Klassenmanagement
Umgang mit Störungen

Soziales Netz
Familie
Freunde / Bekannte
Freizeitgestaltung
Einbindung in der Schule

Berufsethos
Professionshaltung (fördern, fordern)
Perfektionismuslevel
Offenheit, Neugierde, Engagement,
Identifikation
Kritikfähigkeit, Teamplayer
Zeitmanagement, Effizienz
Berufliche Entwicklungsmöglichkeiten

Persönliche Ressourcen
Work-Life-Balance
Freizeitgestaltung / Interesse
Bewegung / Sport
Entspannung / Atmung
Selbstfürsorge
Ernährung / Schlaf
Resilienz, Gelassenheit
Kohärenzsinn
Berücksichtigung der Berufszyklen

