



Gesundheitsmanagement für Schulen in Baden-Württemberg

Für Lehrkräfte und Beschäftigte

Seminarprogramm

B·A·D – SICHER ARBEITEN. GESUND LEBEN.

„Wer heute noch der Meinung ist, Lehrer seien in jeder Hinsicht beneidenswert, hätten sie doch einen sicheren und bequemen, mit gutem Gehalt und langen Ferien garnierten Halbtagsjob, der dürfte die Realität des Lehrerberufs gründlich verkennen.

Tatsache ist, dass es sich hier um einen der anstrengendsten Berufe handelt. Speziell unter dem Gesichtspunkt der psychischen Belastung erfordert der Lehreralltag sehr viel mehr Kraft als der übliche Arbeitstag im Büro, an der Werkbank oder auch im Krankenhaus.

Ja, wir haben in unseren Untersuchungen keinen anderen Beruf mit vergleichbar kritischen Beanspruchungsverhältnissen auffinden können.“

(Uwe Schaarschmidt: Halbtagsjobber? Psychische Gesundheit im Lehrerberuf. Analyse eines veränderungsbedürftigen Zustandes. Beltz 2005, S. 15.)

Inhalt

1 Gesundheitsmanagement für Lehrkräfte	4
1.1 Unser Konzept	4
1.2 Unsere Ziele	4
1.2.1 Unser Ansatz und Beratungsverständnis	4
1.2.2 Unsere Expert*innen	5
1.2.3 Unsere Maßnahmen	6
2 Unsere Maßnahmen zur organisationalen Beratung und Prozessorientierung	7
2.1 Strategieworkshop Gesundheitsmanagement: Beratung zur gesundheitsförderlichen Arbeitsgestaltung	7
2.2 Workshop: Gesundes Führen für Schulleitungen	9
2.3 Workshop COPSOQ und jetzt: Beratung und Begleitung zur gesundheitsförderlichen Arbeitsgestaltung im Rahmen der Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen	10
3 Unsere Angebote zur tätigkeitsbezogenen Beratung	11
3.1 Vorträge zum gesundheitsförderlichen Arbeits- und Lebensstil	11
3.1.1 Vortrag: Herausforderung Lehrkräftegesundheit: Was kann jede Lehrkraft selbst tun?	12
3.1.2 Vortrag: Selbstbeeinflussung	13
3.1.3 Vortrag: Stressprävention – gesunder Umgang mit Belastungen	14
3.2 Workshops zum gesundheitsförderlichen Arbeits- und Lebensstil	15
3.2.1 Workshop: Gesunde Selbstführung	15
3.2.2 Workshop: Achtsamkeit als Beitrag zur Stressbewältigungskompetenz in Lehrberufen	16
3.2.3 Workshop: Persönliche Arbeitstechnik und Projektmanagement-Methoden mit Zeitmanagement	17
3.2.4 Workshop: Resilienz – der Weg zur inneren Widerstandskraft	18
3.2.5 Workshop: Work-Life-Balance für Lehrkräfte	19
3.2.6 Workshop: Konfliktbewältigung in Lehrberufen	20
3.2.7 Workshop: Stimmtraining	21
3.3 Workshop-Module zum gesundheitsförderlichen Arbeits- und Lebensstil	22
3.3.1 Workshop-Modul: Augengesundheit am Bildschirmarbeitsplatz für Lehrkräfte	23
3.3.2 Workshop-Modul: Venengesundheit für Lehrkräfte	24
3.3.3 Workshop-Modul: Locker vom Bürohocker – rückengesund im Schulalltag	25
3.3.4 Workshop-Modul: Instrumentelle Stressprävention – Anforderungen aktiv angehen	26
3.3.5 Workshop-Modul: Mentale Stressprävention – förderliche Einstellungen entwickeln	27
3.3.6 Workshop-Modul: Regenerative Stressprävention – Entspannungs- und Erholungstraining	28

1 Gesundheitsmanagement für Lehrkräfte

Schulen und Bildungseinrichtungen sind auf die Gesundheit der Lehrkräfte, Erzieher*innen und Mitarbeiter*innen angewiesen. Sie stellen die mit Abstand wichtigste Wertschöpfung und auch Voraussetzung für den Erfolg unseres Bildungssystems dar. Entsprechend gilt, dass die Motivation, die Qualifikation und auch der gute Arbeitseinsatz des Mitarbeitenden, sprich: die Arbeitsfähigkeit, erhebliche Potenziale darstellen und als Grundlage erfolgreichen Handelns angesehen werden können. Maßnahmen aus dem Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM) dienen dem Ausbau und dem Erhalt der Arbeitsfähigkeit und sind daher eine systematische Investition in den Menschen. Insgesamt lässt sich feststellen, dass Lehrkräfte zunehmend psychisch herausgefordert sind. Für ihre Arbeit ist der Kopf „das wichtigste Organ“. Als Ressourcen können hier vor allem die folgenden Aspekte genannt werden:

- Werkzeuge zum Umgang mit Veränderungen
- Werkzeuge zum Umgang mit ständiger psychischer und physischer Präsenz

Pädagogische Berufe sind dadurch gekennzeichnet, dass die Beschäftigten sich – auch bedingt durch die Dauerpräsenz – ständig auf verschiedenste Personen und Situationen einstellen müssen.

Werkzeuge zur Stressprävention und der Ausbau von Resilienzfaktoren stellen wichtige Ressourcen dar wie auch das Wissen um die richtige Erholung. Denn vor allem in der Unterrichtszeit sind die Pausen zur Erholung oft zu kurz und führen zu eingeschränkten Rückstellereffekten.

Da das Streben nach Selbstwert ein Grundbedürfnis des Menschen ist, stellen sowohl die Anerkennung und die Wertschätzung im Umgang miteinander als auch die Unterstützung bei der Verarbeitung negativer Emotionen große Puffer dar.

Es gilt also, im besten salutogenetischen Sinne, das Repertoire der Bewältigungsstrategien für pädagogische Kräfte auszubauen und sie dabei zu unterstützen, gesund zu bleiben und die Herausforderungen zu meistern.

1.1 Unser Konzept

Wir bieten einen passgenauen und umfassenden Beratungsansatz und entsprechende Maßnahmenpakete zur gesundheitsfördernden Organisationsentwicklung und zur betrieblichen Gesundheitsförderung unter der besonderen Berücksichtigung der spezifischen Belastungen von Lehrkräften.

1.2 Unsere Ziele

Wir wollen Lehrkräfte und Schulleitungen in ihrer Arbeit unterstützen und bieten Lösungen zur Förderung, Stärkung und Sicherung ihrer Gesundheit und zum Aufbau gesundheitsförderlicher Strukturen.

Unsere Maßnahmen sind so angelegt, dass sie sich nahtlos in die praktische Arbeit integrieren lassen. Sie verfolgen eine Verbesserung der gesundheitlichen Situation in der alltäglichen Arbeit (Tätigkeitsorientierung), indem die gesundheitlichen Ressourcen und Fähigkeiten anlassbezogen und im Arbeitskontext gestärkt werden.

1.2.1 Unser Ansatz und Beratungsverständnis

Bei der Auswahl unserer Lösungen orientieren wir uns am Leitfaden Prävention zur betrieblichen Gesundheitsförderung. Die Maßnahmen sind insbesondere auf die spezifischen Herausforderungen von Lehrkräften und die Rahmenbedingungen der Organisation ausgerichtet.

Analyse und Einbettung in das Gesamtkonzept:

Ausgangspunkt sind die Ergebnisse der Analysen zur Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen, Erkenntnisse aus Gesprächen

(Interviews) mit Lehrkräften und die Ergebnisse empirischer Studien zur Gesundheit von Lehrkräften. Darüber hinaus evaluieren wir jede durchgeführte Maßnahme und entwickeln auf der Basis dieser Erkenntnisse unsere Produkte weiter. Wir streben außerdem den Austausch von anonymisierten Fallauswertungen des betrieblichen Eingliederungsmanagements an.

Evaluation: Die Verantwortlichen im Gesundheitsförderungsprozess tauschen sich regelmäßig mit Betriebsärzt*innen und den Fachkräften für Arbeitssicherheit des B·A·D aus, um die spezifische gesundheitliche Situation bzw. die Risiken und Potenziale zu berücksichtigen (Fachaustausch Medizin, Technik, Gesundheitsmanagement). Darüber hinaus gilt es, die Ergebnisse aus den Wirksamkeitskontrollen der Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen zu berücksichtigen. Die Maßnahmen selbst werden durch den B·A·D im Anschluss sowohl auf der Reaktionsebene (z. B. Zufriedenheit mit der Maßnahme, Feedback und Feedbackbogen) als auch auf der Lernebene (z. B. im Transfer: wichtige Lernerfahrungen) evaluiert.

Ergänzungsverhältnis betriebliche Gesundheitsförderung und gesetzlicher Arbeitsschutz:

Durch die Beteiligung und enge Verzahnung der Mitarbeitenden des B·A·D Gesundheitsmanagements und der B·A·D Betriebsärzt*innen sowie der B·A·D Fachkräfte für Arbeitssicherheit, stellen wir das Ergänzungsverhältnis von betrieblicher Gesundheitsförderung zu den arbeitsschutzrechtlichen Pflichten des Arbeitgebers sicher.

Kontinuierlicher Verbesserungsprozess: Durch regelmäßige Feedbackschleifen und Retrospektiven sichern wir agil die Qualität unserer Beratungsprozesse und Maßnahmen. Auf dieser Basis werden unsere Maßnahmen geschärft und weiterentwickelt.

Auch die Referentinnen und Referenten werden am Bedarf weiterentwickelt (kollegiale Fachberatung, Aus- und Fortbildungen).

Partizipation: Die Teilnehmenden an unseren Maßnahmen bekommen darüber hinaus die Möglichkeit, sich einzubringen und mitzugestalten. Eine hohe Partizipation und Interaktivität sind für uns ein Erfolgsfaktor.

Selbstbestimmung, Hilfe zur Selbsthilfe und Kompetenzorientierung: Neben der Orientierung am Bedarf berücksichtigen wir die Prinzipien der Ottawa-Charta der WHO (1986), wonach wir den Teilnehmenden an unseren Maßnahmen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit ermöglichen. Wir fördern die Kompetenzen der Teilnehmenden, indem wir Ihnen Tools und Methoden an die Hand geben, mit denen sie ihr erworbenes Wissen und Können in berufsspezifischen Handlungssituationen selbstständig und situationsangemessen anwenden können.

1.2.2 Unsere Expert*innen

Unsere Maßnahmen werden durch dafür ausgebildete Personen durchgeführt. Sie verfügen über eine auf das Präventionsprinzip bezogene themenspezifische Qualifikation.

Unsere Mitarbeitenden haben einen staatlich anerkannten Berufs- und Studienabschluss mit Kenntnissen und Fähigkeiten in Public Health und der betrieblichen Gesundheitsförderung. In der Individualberatung verfügen unsere Expert*innen über eine Ausbildung zur systemischen Beratung.

Insbesondere in der Beratung zur Organisationsentwicklung und Organisationsberatung sowie im Prozess- und Projektmanagement verfügen unsere eingesetzten Referent*innen über die entsprechende Expertise und Qualifikationen in der systemischen Organisationsberatung. Unsere eingesetzten

Mitarbeitenden verfügen über eine mindestens zweijährige Beratungspraxis in der Gesundheitsförderung und der Umsetzung in entsprechenden Settings. Darüber hinaus sichern wir unsere Qualität durch ausführliche Einarbeitungen mit Hospitationen, Produktschulungen und regelmäßige Fortbildungen.

1.2.3 Unsere Maßnahmen

Im Sinne des § 20b SGB V orientieren sich grundsätzlich alle anvisierten Aktivitäten am betrieblichen Gesundheitsförderungsprozess und stellen einen ganzheitlichen und passgenauen Ansatz sicher. Folgende Schwerpunktsetzung/Inhalte sind Bestandteil des gemeinsamen Agierens:

- Niederschwelliger Ansatz zur Befähigung der Einrichtungen zur Umsetzung eines BGM
- Berücksichtigung des Ist-Stands als Ausgangsvoraussetzung für ein passgenaues und bedarfsbezogenes BGF-Vorgehen (Bedarfsanalyse, Maßnahmenableitung/-umsetzung, Evaluation)
- Berücksichtigung von Evaluationen bei der Entwicklung unserer Konzepte
- Berücksichtigung empirischer Studien bei der Entwicklung unserer Konzepte
- Verknüpfung von Verhaltens- und Verhältnisprävention

Unsere entwickelten Maßnahmen orientieren sich am Leitfaden Prävention aus dem Jahr 2018 und setzen auf mehreren Ebenen an:

Organisationale Beratung und Prozessorientierung:

- Prozessberatung: Unterstützung bei der Implementierung eines ganzheitlichen betrieblichen Gesundheitsförderungsprozesses
- Unterstützung beim Aufbau eines Projektmanagements
- Qualifizierung/Fortbildung von BGM-Koordinator*innen/ Multiplikator*innen in den Einrichtungen

- Moderation von Sitzungen des BGM-Steuerungsgremiums, Gesundheitszirkeln oder ähnlichen Gremien
- Analyseleistungen zur Bedarfsermittlung
- Beratung zur Gestaltung gesundheitsförderlicher Arbeitsbedingungen (Beispiele: gesundheitsgerechte Führung, gesundheitsgerechte Verpflegung im Schichtdienst, verhältnisbezogene Suchtprävention)

Tätigkeitsbezogene Beratung:

- Beratung zu einem gesundheitsförderlichen Arbeits- und Lebensstil (Beispiel: Stressbewältigung und Ressourcenstärkung, Umgang mit Belastungen)
- Beratung zur Ziel- und Konzeptentwicklung sowie zu allen Themen der Gesundheit im Kontext der Arbeitstätigkeit einschließlich Unterstützungsmöglichkeiten zur Vereinbarkeit von Beruf, Privatleben und Familie
- Dokumentation, Qualitätssicherung und Evaluation: Bewertung der gesundheitsfördernden Strukturen, Prozesse und Ergebnisse

Es wurden in erster Linie Maßnahmen ausgewählt, welche die Selbstregulationskompetenz der pädagogischen Fachkräfte fördern. Die Stärkung der persönlichen Kompetenzen zur Gestaltung der eigenen Gesundheit und der Gestaltung der Bedingungen dazu steht damit in bester Tradition der Ottawa-Charta der WHO (1986) zur betrieblichen Gesundheitsförderung: Beschäftigte sollen durch Kompetenzerweiterung im Hinblick auf gesundheitsförderliche Aspekte in der Arbeit weiter qualifiziert werden.

Aus den Überlegungen zur Bewältigung der vielseitigen Herausforderungen von Lehrkräften und Pädagog*innen lassen sich die folgenden Maßnahmen zur verbesserten Arbeitsfähigkeit, zu mehr Arbeitszufriedenheit und zur Gesundheit für Lehrpersonal ableiten.

2 Unsere Maßnahmen zur organisationalen Beratung und Prozessorientierung

Im Folgenden finden Sie unsere Maßnahmen, die dabei unterstützen, Strukturen aufzubauen, bzw. dabei helfen, vorhandene Strukturen und Ressourcen besser zu nutzen.

2.1 Strategieworkshop Gesundheitsmanagement: Beratung zur gesundheitsförderlichen Arbeitsgestaltung

Zur Implementierung eines Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) an Schulen oder Schulkindergärten sollte ein strategischer Rahmen gesetzt werden. Zur Festlegung der Vorgehensweise, des Abgleiches und der Fixierung der Ziele sowie der Sicherstellung des gleichen Standes aller am Prozess beteiligten Personen bietet sich ein Strategieworkshop an. Darin werden die Ziele des Betrieblichen Gesundheitsmanagements und geeignete Strategien vereinbart. Durch die Vermittlung von BGM-spezifischem Hintergrundwissen wird sichergestellt, dass die Verantwortlichen bei der Definition und Operationalisierung der Ziele sowie bei der Ableitung von Maßnahmen in die gleiche Richtung schauen und die „gleiche Sprache“ sprechen.

Ein Strategieworkshop ist zudem ein hervorragender Kick-off bei der Implementierung eines BGM. Er unterstützt den Aufbau eines homogenen Ziel- und Prozessverständnisses. Aus den formulierten strategischen Zielen können taktische Ziele, Zielerreichungskategorien, sowie Wege und Maßnahmen zur Zielerreichung abgeleitet werden.

Diese kleinen Erfolge haben einen hohen Aufforderungscharakter und erfüllen weitere teambildende und motivationale Ziele.

Die Teilnehmenden bekommen Hintergrundwissen zur Gestaltung eines nachhaltigen Betrieblichen Gesundheitsmanagements. Die maßnahmenorientierten Angebote werden mit strategieorientierten Ansätzen kombiniert. Es werden Tools zur übergeordneten Gestaltung gesundheitsförderlicher Strukturen im Unternehmen gezeigt. Nach dem Strategieworkshop sind sich die Akteure über die gemeinsame Zielsetzung im Klaren.

Dies erzeugt Synergien und erhöht die Effizienz in der Gestaltung des Betrieblichen Gesundheitsmanagements. Betriebliche Gesundheitsförderung besitzt zahlreiche Berührungspunkte und Schnittmengen mit dem gesetzlichen Arbeitsschutz sowie dem betrieblichen Eingliederungsmanagement (BEM). Die einzelnen Bereiche können im Rahmen eines Betrieblichen Gesundheitsmanagements vielfach sinnvoll miteinander verknüpft werden (Abstimmung und Koordinierung der für die Gesundheit der Beschäftigten zuständigen inner-

und außerbetrieblichen Dienste und Akteure, Unterstützung bei der Erstellung von Leitlinien zur betrieblichen Gesundheitsförderung sowie Gesundheitsförderungsmaßnahmen basierend auf einer (möglichst regelmäßig aktualisierten) Ist-Analyse z. B. durch den Arbeits- und Gesundheitsschutz).

Zielgruppe:

- Schulleitung
- Lehrkräfte mit Führungsaufgaben

Ziele:

- Unterstützung bei der Implementierung eines Gesundheitsmanagements und Verankerung von Gesundheit als Ziel
- Vermittlung von Hintergrundwissen zu Erfolgsfaktoren und Stolpersteinen bei der Implementierung eines Betrieblichen Gesundheitsmanagements
- Analyse der aktuellen organisationalen Rahmenbedingungen und Erkennen von möglichen Herausforderungen und Ressourcen
- Festlegung von Gesundheitszielen
- Systematische Gestaltung von gesundheitsförderlichen innerbetrieblichen Strukturen und Prozessen einschließlich der Befähigung zu gesundheitsbewusstem Verhalten
- Definition von Meilensteinen und der Verantwortlichkeiten

Inhalte:

- Workshop ausgerichtet an Teilnehmenden mit interaktiven Impulsvorträgen, Übungen, Kleingruppenarbeit und Austausch im Plenum
- Inhalte gemäß Auftragsklärung im Vorfeld

Dauer:

- Halber Tag oder
- Ganzer Tag

2.2 Workshop: Gesundes Führen für Schulleitungen

Schulleitungen sind gefordert, wenn es darum geht, Motivation, Betriebsklima und Anwesenheitsquote zu verbessern. Sie sollen Kränkungen vermeiden, Stress reduzieren und Ressourcen aufbauen – angesichts der wachsenden Belastungsdichte keine leichte Aufgabe. Darüber hinaus finden sich Lehrkräfte mit Führungsaufgaben in ihrer Funktion in Situationen wieder, die zu Rollenkollisionen führen können.

Gesundes Führungsverhalten beeinflusst die Gesundheit, die Arbeits- und auch die Leistungsfähigkeit der Mitarbeitenden positiv. Es werden Tools gezeigt, die im Umgang mit diesen Anforderungen unterstützen und damit zur Entlastung und zur gegenseitigen Gesundheitsförderung beitragen. Voraussetzung für die erfolgreiche Anwendung ist eine entsprechende Sensibilisierung und die Kenntnis von Möglichkeiten auch zum gesundheitsgerechten Umgang mit sich selbst.

Lehrkräfte mit Führungsaufgaben prägen durch ihr Verhalten und ihr Vorbild maßgeblich die betrieblichen Umgangsweisen mit arbeitsbedingten Gesundheitsgefahren und das generelle Klima des sozialen Miteinanders im Betrieb.

In diesem Workshop werden die Auswirkungen des Führungsverhaltens auf das Wohlbefinden und die Gesundheit thematisiert. Es wird gezeigt, wie gesundheitsgerechtes Führungsverhalten aussehen kann und unterstützt wird. Lehrkräften mit Führungsaufgaben werden wesentliche Grundlagen zu den Themen gesunde Selbst- und Mitarbeiterführung vermittelt. Anhand von Fallbeispielen und Situationen aus dem eigenen Arbeitsalltag werden Führungskompetenzen ausgebaut und alternative Handlungsmöglichkeiten entwickelt.

Zielgruppe:

- Schulleitungen
- Lehrkräfte mit Führungsaufgaben

Ziele:

- Stärkung einer gesundheitsfördernden Haltung sich selbst und anderen gegenüber
- Sensibilisierung für Zusammenhänge zwischen Führungsverhalten und Gesundheit
- Bewusster Umgang mit dem Thema Gesundheit
- Kennenlernen der Auswirkungen von Führungsverhalten auf Wohlbefinden und Gesundheit
- Vermittlung von Techniken zur gesundheitsförderlichen Mitarbeiterführung
- Darstellung von Lösungen zu Belastungsreduzierung und Ressourcenaufbau im Alltag der Schulleitungen
- Vermittlung der Grundlagen einer gesundheitsgerechten Führung der Mitarbeitenden

Inhalte:

- Wissensvermittlung zum Thema Führung und Gesundheit
- Gesundheit in der Rolle als Führungskraft
- Reflexion von Führungssituationen und Üben an Fallkonstellationen
- Die Rolle der Führungskraft im Gesundheitsmanagement
- Umgang mit psychisch belasteten Mitarbeitenden

Dauer:

- Halber Tag oder
- Ganzer Tag

2.3 Workshop COPSQ und jetzt: Beratung und Begleitung zur gesundheitsförderlichen Arbeitsgestaltung im Rahmen der Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen

Die Durchführung der Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen ist eine aus dem Arbeitsschutzgesetz abgeleitete Pflicht eines jeden Arbeitgebers in Deutschland mit dem Ziel, die Beschäftigten bestmöglich vor Gefahren für die psychische Gesundheit zu schützen und vorhandene Gefährdungen möglichst gering zu halten. Mit Hilfe des COPSQ-Fragebogens (Copenhagen Psychosocial Questionnaire) wurden in den vergangenen Jahren sukzessive und einheitlich die psychischen Belastungen der Lehrkräfte und Schulleitungen in den verschiedenen Regierungsbezirken in Baden-Württemberg erfasst und bewertet.

Wie gehen Sie als Schule mit psychischen Belastungen Ihrer Lehrkräfte um? Bei dieser Frage unterstützen die B-A-D-Beraterinnen und -Berater die Schulleitungen. Gemeinsam werden die schulspezifischen COPSQ-Ergebnisse analysiert, interpretiert und individuelle Gesundheitsmaßnahmen abgeleitet. Um passgenaue Gesundheitsmaßnahmen zur Verhaltens- und Verhältnisprävention mit dem Ziel der Minimierung der psychosozialen Belastungen abzuleiten, führen wir gemeinsam mit Schulleitung, Lehrerrat und Lehrkräften Beratungsgespräche und Workshops durch.

Ziel unserer Beratung ist es, gemeinsam mit Ihnen an Ihren schulspezifischen Gesundheitszielen zu arbeiten und so ein kontinuierliches und nachhaltiges Gesundheitsmanagement für Ihre Schule auszubauen. Als Arbeitsgrundlage für die Veranstaltung dient der Schulbericht.

Zielgruppe:

- Schulleitung
- Lehrkräfte mit Führungsaufgaben

Ziele:

- Analyse der aktuellen organisationalen Rahmenbedingungen und Erkennen von möglichen Herausforderungen und Ressourcen
- Systematische Gestaltung von gesundheitsförderlichen innerbetrieblichen Strukturen und Prozessen einschließlich der Befähigung zu gesundheitsbewusstem Verhalten
- Beratung zu weiteren Meilensteinen und Verantwortlichkeiten

Inhalte:

- Begleitung im Prozess der Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen
 - Analyse bestehender Strukturen mit einer Ausrichtung an individuellen und schulspezifischen Gesundheitszielen
 - Erarbeitung lösungsorientierter Verhaltensalternativen zu konkreten Herausforderungen im Arbeitsalltag (Fokusgruppe)
- Nachbereitung und Transfer in die Praxis
 - Beratung zu schulspezifischen Fragestellungen und grundlegende Hinweise zur Gestaltung des Folgeprozesses
 - Hinweise zur Kommunikation und Vorstellung weiterer Unterstützungsangebote

Dauer:

- Zwei halbe Tage oder
- Ganzer Tag

3 Unsere Angebote zur tätigkeitsbezogenen Beratung

Im Folgenden finden Sie unsere Maßnahmen und Beratung zu einem gesundheitsförderlichen Arbeits- und Lebensstil, die sich an den spezifischen Herausforderungen für Lehrkräfte orientieren.

3.1 Vorträge zum gesundheitsförderlichen Arbeits- und Lebensstil

Bei den Vorträgen handelt es sich um für die Beschäftigten kostenlose allgemeine Informationsveranstaltungen, die allen Lehrkräften der Schule offenstehen. Die Zielsetzungen der Vorträge sind, negative Folgen für die körperliche und psychische Gesundheit aufgrund von chronischen beruflichen Belastungen sowie persönlichen Risiken bzw. Risikoverhaltensweisen zu vermeiden oder zu reduzieren.

Sie beinhalten sowohl verhaltens- als auch verhältnisbezogene Interventionen und Gestaltungsmöglichkeiten mit einem besonderen Bezug zur Förderung eines gesundheitsförderlichen Arbeitsstils.

Die Vorträge dauern zwischen 45 und 90 Minuten und unterliegen bezüglich der Teilnehmerzahl keiner Obergrenze.

3.1.1 Vortrag: Herausforderung Lehrkräfte-gesundheit: Was kann jede Lehrkraft selbst tun?

Jede dritte Lehrkraft fühlt sich überfordert, bis zu 30 Prozent der Lehrkräfte zeigen Erschöpfungssymptomaten.

Die Gestaltung des Unterrichts, der Umgang mit den einzelnen Schüler*innen, immer größer werdenden Gruppenstärken, das in Heimarbeit stattfindende Vor- und Nachbereiten des Unterrichts, die Korrekturen von Klassenarbeiten sowie der Kontakt zu Eltern stellen vielfältige und immer schwieriger werdende Herausforderungen für Lehrkräfte dar.

Die täglichen Anforderungen, die eigenen Ressourcen, die Möglichkeiten und Instrumente, die jede und jeder Einzelne bei der Arbeit und in der Freizeit hat, entscheiden mit über die eigene Gesundheit. Entsprechend liegt ein wichtiges Ziel im Ausbau der gesundheitsförderlichen Ressourcen (z. B. dem Wissen über Gesundheit). Dies ist sowohl bei der Arbeit als auch für die Verbesserung der Lebensqualität in der Freizeit wichtig.

Zielgruppe:

- Lehrkräfte

Ziele:

- Impuls- und Motivationsvortrag („Kick-off“)
- Der Vortrag zielt darauf ab, den Lehrkräften Motivation und Handlungswissen zur körperlichen, psychischen und sozialen Gesundheit zu geben. Es wird gezeigt, was individuell für die eigene Gesundheit getan werden kann
- Neben Anregungen zu gesundheitsgerechterem Verhalten erhalten die Teilnehmenden Tipps zur Umsetzung und zum Aufbau eines gesundheitsförderlichen Lebensstils
- Zusätzlich werden die nötigen Umsetzungskompetenzen für den Alltag gezeigt

Inhalte:

- Gesundheit und Lebensqualität
- Was hält mich gesund?
- Körperliche, psychische und soziale Gesundheit: Wie hängt das zusammen?
- Gesundheit ist planbar: Was kann ich hierfür selbst tun?

Dauer:

- Vortrag 60 bis 90 Minuten

3.1.2 Vortrag: Selbstbeeinflussung

Alle Lebewesen haben instinktiv den starken Trieb zu überleben. Dazu gehört es, Probleme zu lösen und sich weiterzuentwickeln. Das geschieht ständig bewusst oder unbewusst, indem wir uns selbst beeinflussen.

Die Möglichkeiten, sich selbst zu beeinflussen, sind vielfältig. Sie betreffen unser Denken, unsere Einstellungen, unser Verhalten und die Art und Weise, wie wir unser Leben und unsere sozialen Kontakte und unsere Umgebung gestalten.

Eindrucksvolle Belege für unsere Selbstheilungskräfte liefern die Placebo-Forschung sowie Studien zu Meditation und Entspannungstechniken.

Die Teilnehmenden lernen die Ergebnisse wissenschaftlicher Untersuchungen im Rahmen der Placebo-Forschung kennen sowie die Bedeutung der Selbstreflexion und des Umgangs mit den eigenen Bedürfnissen und inneren Bildern.

Zielgruppe:

- Lehrkräfte

Ziele:

- Impuls- und Motivationsvortrag („Kick-off“)
- Möglichkeiten der bewussten Selbstbeeinflussung durch Verhalten (Bewegung, Körperhaltung, Ernährung), Lebensstil und Gestaltung der Umgebung aufzuzeigen

Inhalte:

- Hintergrundinformationen zum Thema Selbstbeeinflussung
- Denkanstöße und Erweiterung der eigenen Sichtweise
- Anregungen, das eigene Verhalten zu überdenken
- Praktische Tipps und Anstöße zur Veränderung
- Stärkung des Vertrauens in den eigenen Körper
- Stärkung der Selbstwirksamkeit
- Anregung zur Selbstreflexion

Dauer:

- 60 bis 90 Minuten

3.1.3 Vortrag: Stressprävention – Gesunder Umgang mit Belastungen

Im Schulalltag wirken eine Vielzahl von unterschiedlichen Belastungen bzw. Anforderungen auf Lehrkräfte ein. Diese wirken sich nicht nur auf die körperliche, sondern zunehmend auch auf die psychische Gesundheit aus. Diese Belastungen bzw. diesen Stress frühzeitig als solchen zu erkennen, zu verstehen und passende Bewältigungsmechanismen anzuwenden, gilt als eine Schlüsselkompetenz. Diese Kompetenz gilt es auf- und auszubauen.

Der Vortrag bietet Antworten auf folgende Fragen: Welche Mechanismen liegen dem Stress zu Grunde? Wie sieht das eigene Stressverhalten aus? Welche Art der Stressbewältigung ist sinnvoll und passt zu mir? Wie finde ich meinen gesunden Umgang mit Belastungen?

Mittels Sensibilisierung, Wissensvermittlung und Selbstreflexion erhalten die Lehrkräfte Handlungskompetenz im Umgang mit Belastungen und ihre Selbstwirksamkeit zum gesunden Umgang mit Belastungen wird gestärkt.

Zielgruppe:

- Lehrkräfte

Ziele:

- Impuls- und Motivationsvortrag („Kick-off“)
- Aufbau von Strategien zur Stressbewältigung
- Aufbau allgemeiner Gesundheitsressourcen

Inhalte:

- Reflexion des eigenen Stressverständnisses
- Anforderungen des Alltags – unterschiedliche Bereiche der Stressentstehung
- Die Phasen der Stressreaktion
- Einfluss unseres Lebensstils auf Stressentstehung
- Strategien zur Stressbewältigung (Stress-Ampel – Bewältigungskompetenzen: instrumental, mental, regenerativ)
- Machbare Handlungsoptionen und Strategien zum Aufbau von Gesundheitsressourcen

Dauer:

- 60 bis 90 Minuten

3.2 Workshops zum gesundheitsförderlichen Arbeits- und Lebensstil

Die Zielsetzung des Workshops ist, negative Folgen für die körperliche und psychische Gesundheit aufgrund von chronischen beruflichen Belastungen sowie persönlichen Risiken bzw. Risikoverhaltensweisen zu vermeiden oder zu reduzieren. Ziele sind ferner sowohl verhaltens- als auch verhältnisbezogene Interventionen und Gestaltungsmöglichkeiten mit einem besonderen Bezug zur Förderung eines gesundheitsförderlichen Arbeitsstils. Bei den Workshops handelt es sich in der Regel um Halbtagesveranstaltungen mit einer Teilnehmenden-obergrenze von 15 Personen.

3.2.1 Workshop: Gesunde Selbstführung

Schulleitungen und Lehrkräfte mit Führungsaufgaben befinden sich in einer Sandwich-Situation. Sie bekommen einerseits „Druck“ von oben, beispielsweise durch Vorgaben und gesellschaftliche Anforderungen; andererseits bekommen sie auch „Druck“ von unten, da sie Mitarbeitende führen müssen. Diese unterschiedlichen Anforderungen bringen eine Vielzahl an Belastungen mit sich. Damit diese Belastungen nicht zu einer Gefahr werden, sollten sie Strategien der Selbstführung anwenden können.

Wer sich von seinen Emotionen überwältigen lässt, hat nur noch den Tunnelblick und der Weitblick fehlt, um mit Kreativität komplexe Situationen bewältigen zu können. Wer versteht, wie das eigene Verhalten motiviert ist, kann es auch anpassen, verändern. Der Körper braucht Phasen der Erholung und der Entspannung, einen klaren Rhythmus. Es gilt für die Leitungskraft, gesunde Gewohnheiten im Beruf aufzubauen und zu stärken. Auch die Fähigkeit, Grenzen zu ziehen und Neinsagen zu können, lässt sich auf diese Weise entwickeln.

In dem Workshop werden unterschiedliche Strategien zur Selbstführung und Techniken zur Problemlösung gezeigt („productivity hacks“).

Zielgruppe:

- Schulleitungen
- Lehrkräfte mit Führungsaufgaben

Ziele:

- Stärkung einer gesundheitsfördernden Haltung
- Bewusster Umgang mit dem Thema eigene Gesundheit
- Darstellung von Lösungen zu Belastungsreduzierung und Ressourcenaufbau im Alltag der Schulleitungen

Inhalte:

- Aktuelle Herausforderungen im Alltag von Lehrkräften
- Selbstführung – was gehört dazu
- Reflexion der inneren Haltung
- Die vier Handlungsfelder der Selbstführung
- Techniken zur Problemlösung und praktische Anwendung im Alltag
- Transfer

Dauer:

- Halber Tag

Anzahl der Teilnehmenden:

- Maximal 15 Teilnehmende

3.2.2 Workshop: Achtsamkeit als Beitrag zur Stressbewältigungskompetenz in Lehrberufen

Vergleichende Studien mit anderen Berufen zeigen, dass die äußeren Bedingungen des Lehrberufs objektiv belastend sind. Die gute Nachricht ist, dass letztlich die subjektiven Bewältigungsstrategien darüber entscheiden, ob die einzelne Lehrkraft den Beruf gesundheitlich nachhaltig für sich gestalten kann.

Das Erlernen von Achtsamkeit hat sich im Lehrberuf als erfolgreiche Bewältigungsstrategie im Umgang mit Stress erwiesen. In den letzten Jahren wurden Programme zur Achtsamkeitsschulung gezielt für Lehrkräfte entwickelt. Wissenschaftliche Studien über Achtsamkeitsprogramme für Lehrkräfte belegen eine beeindruckende Reihe von positiven Auswirkungen.

Es wird thematisiert und geübt, wie Gedanken wahrgenommen werden. Angesprochen wird auch die Fähigkeit, Gedanken und Gefühle zu lenken, anstatt von ihnen getrieben zu werden. Achtsamkeit ist damit mehr als Stressbewältigung: Sie kann die Zwischentöne im Schullalltag und damit auch die Schulkultur prägen.

Fachlich basiert das Angebot auf aktuellen neurowissenschaftlichen Erkenntnissen, die in kurze Wissensimpulse einfließen. Das Modul macht Achtsamkeit durch viele praktische Übungsphasen erlebbar und arbeitet mit Selbstreflexion und Austausch.

Die Struktur orientiert sich am Aufbau der bekannten Programme MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) und MSC (Mindful Self-Compassion), die durch Erkenntnisse aus Neuropsychologie, Hypnosystemik und positiver Psychologie ergänzt werden.

Über Anregungen und Übungen werden Transfermöglichkeiten in die Praxis aufgezeigt.

Zielgruppe:

- Lehrkräfte

Ziele:

- Fähigkeiten und Haltungen fördern, die für das Unterrichten von unschätzbarem Wert sind, wie etwa Gelassenheit, Konzentrationsfähigkeit, mentale und emotionale Stabilität, Empathie, Mitgefühl und Lebensfreude.

Inhalte:

- Theoretischer Input zum Thema Achtsamkeit nach John Kabat Zinn (Mindfulness-Based Stress Reduction)
- Grundübungen zum Thema Selbstwahrnehmung und Selbstregulierung – im Sinne von Innehalten-Entspannen/Annehmen-Öffnen

Dauer:

- Halber Tag

Anzahl der Teilnehmenden:

- Maximal 15 Teilnehmende

3.2.3 Workshop: Persönliche Arbeitstechnik und Projektmanagement-Methoden mit Zeitmanagement

Besonders Lehrkräfte sehen sich mit immer mehr Aufgaben und Projekten konfrontiert, die einen effizienten Arbeitsstil erfordern. Grundlage hierfür ist ein funktional und doch individuell organisierter Arbeitsplatz, an welchem man sich rasch zurechtfindet und wohlfühlt.

Erfahren Sie in diesem Workshop, wie Sie ihren persönlichen Arbeitsbereich von allem Überflüssigem entrümpeln, das sich im Lauf der Zeit angesammelt hat, und so gestalten, dass Sie sich wohlfühlen. Sie bekommen dauerhaft den Überblick über Ihre Aufgaben und vereinfachen Arbeitsabläufe. Letztlich gewinnen Sie Zeit für Wesentliches, erhalten Ihre Arbeitsmotivation und beugen Stress vor.

Ein größeres Repertoire an Arbeitstechniken hilft dabei, Herausforderungen optimal anzugehen und zu bewältigen. Dies wirkt sich positiv auf das Belastungserleben aus.

Zielgruppe:

- Schulleitungen
- Lehrkräfte mit Führungsaufgaben
- Lehrkräfte

Ziele:

- Kennenlernen und Anwenden von Methoden aus dem Projektmanagement zur Erweiterung der eigenen Arbeitstechniken
- Impulse und Möglichkeiten, um Herausforderungen des beruflichen Alltages strukturiert angehen zu können.

Inhalte:

- Strukturiert Herausforderungen angehen
- Ziele, Priorisierung, Planung, Lösungsfindung und alternative Wege
- Monitoring und Belohnung
- Mentale Strategien
- Aspekte des Aufschiebeverhaltens
- Richtig beginnen
- Richtig entrümpeln
- Ordnung schaffen
- Ordnung halten
- Kontinuierlich optimieren

Dauer:

- Halber Tag

Anzahl der Teilnehmenden:

- Maximal 15 Teilnehmende

3.2.4 Workshop: Resilienz – der Weg zur inneren Widerstandskraft

Wenn wir uns als sicher und gut verankert im Leben empfinden, dann können wir auch flexibel agieren und fühlen uns voller Energie und Leistungsbereitschaft. Jedoch ist ein Leben ohne Krisen und Belastungen kaum möglich – insbesondere im Lehrberuf – und so verlieren wir manchmal, besonders unter Stress und Druck im Schulalltag, unser Gefühl der inneren Stärke und Widerstandskraft. Diese Widerstandskraft bezeichnet man als Resilienz, und sie ist für jeden erlernbar.

Dieser Workshop richtet sich an Lehrkräfte und Teams, die sich in einem geschützten Rahmen mit persönlichen Belastungen und Resilienzfaktoren aus dem Schulalltag beschäftigen möchten.

Resilienz ist die Stärke, die es einem Menschen ermöglicht, Krisen, Widerstände und Belastungen ohne langfristige Beeinträchtigung zu meistern und sogar gestärkt aus ihnen hervorzugehen. Der Workshop zielt darauf ab, mit den Teilnehmenden ihre Resilienzfaktoren zu reflektieren und Potenziale zu finden. Es werden Handlungsmöglichkeiten erarbeitet und Ideen aufgezeigt, um zukünftig mit Belastungen und beruflichen Krisen besser umgehen zu können.

Zielgruppe:

- Lehrkräfte

Ziele:

- Kennenlernen des Resilienzkonzeptes
- Reflexion der eigenen Resilienzkompetenz
- Kennenlernen von Übungen zur Stärkung der Resilienz

Inhalte:

- Persönliche Belastung und Überlastung, Selbst-Check
- Das Resilienzkonzept
- Positives Selbstkonzept: die Wurzel der Resilienz
- Kennenlernen der Resilienzfaktoren und Übungen
- Selbstreflexion – meine Kraftquellen und Ressourcen
- Möglichkeiten zur Stärkung der eigenen Resilienz
- Veränderungen einleiten und ihre Auswirkungen auf das soziale Umfeld reflektieren
- Transfermöglichkeiten in den Schulalltag

Dauer:

- Halber Tag

Anzahl der Teilnehmenden:

- Maximal 15 Teilnehmende

3.2.5 Workshop: Work-Life-Balance für Lehrkräfte

Durch die vielen Anforderungen im Schulalltag und eigene hohe Ansprüche erleben viele Lehrkräfte, dass ihr Verhältnis zwischen Berufs- und Privatleben außer Balance geraten ist. Dies kann sich negativ auf die Gesundheit, das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit auswirken.

So ist der Alltag von Lehrkräften zunehmend geprägt von Zeitdruck, Arbeitsverdichtung und Veränderungen. Dabei kann es zu Spannungsverhältnissen zwischen den persönlichen Lebensbereichen wie z. B. Familie und Beruf kommen. Zahlreiche Situationen und Ereignisse im Verlauf des Lebens (z. B. Kinderbetreuung, Pflege von Angehörigen) können Lehrkräfte vor weitere Herausforderungen stellen.

Auf der Basis eines vermittelten theoretischen Modells sind die Teilnehmenden eingeladen, sich Zeit für eine persönliche Standortbestimmung zu nehmen und ihre eigene Vision für eine erfüllte Lebensbalance zu kreieren. Mittels Übungen werden Gestaltungsmöglichkeiten in den vier zentralen Lebensbereichen Körper, Leistung/Arbeit, Kontakt und Sinn reflektiert.

Das Modul ermutigt die Lehrkräfte, die „Kunst des Balancierens“ zwischen den Lebensbereichen zu erlernen, und entlastet vom Druck, die perfekte Work-Life-Balance zu erlangen.

Zielgruppe:

- Lehrkräfte

Ziele:

- Förderung einer persönlichen Standortbestimmung
- Die persönliche Lebensbalance und Haltung reflektieren und ausbauen

Inhalte:

- Erlebnisorientierter Workshop mit individuellen Schwerpunkten
- Das Lebensbalance-Modell nach Peseschkian/Seiwert
- Selbsteinschätzung: Umgang mit sich selbst und der eigenen Lebensbalance
- Meta-Balance: eine Methode zur Gestaltung der Lebensbereiche
- Quick-Check: meine vier Lebensbereiche
- Die Lebensbereiche „Gesundheit“, „Leistung und Arbeit“, „Soziale Kontakte“ und „Sinn“ im Einzelnen
- Grundlagen und erste praktische Übungen
- Unterstützung beim Transfer und der nächsten Schritte

Dauer:

- Halber Tag

Anzahl der Teilnehmenden:

- Maximal 15 Teilnehmende

3.2.6 Workshop: Konfliktbewältigung in Lehrberufen

Für Lehrkräfte ist die Lösung von Konflikten eine alltägliche und wichtige Aufgabe – Gespräche und Sprache – also die kommunikative Kompetenz – sind ein grundlegendes Instrument für die Konfliktmoderation/-bewältigung. Zur Anforderung an Lehrkräfte gehört, sich auf unterschiedliche Situationen und Gesprächspartnerinnen und -partner (Kolleginnen, Kollegen, Eltern, Schülerinnen und Schüler) einstellen zu können, konfliktgeladene Situationen zu erkennen und lösungsorientiert kommunizieren zu können.

Die eigene Einstellung bzw. Haltung zu Konflikten, also die individuelle Bewertungsbrille, beeinflusst die Wahrnehmung. Das heißt, wann wir – aufgrund unserer persönlichen Bewertungsbrille – jeweils von einem Konflikt sprechen, welche Emotionen damit verbunden werden und ob ein Konflikt rechtzeitig überhaupt als solcher erkannt wird, ist entscheidend für dessen Lösung. Ebenso kommt es darauf an, welche Handlungsmöglichkeiten zur Konfliktbewältigung zur Verfügung stehen. Konfliktgespräche zielführend und konstruktiv zu gestalten erfordert eine Kombination aus selbstreflektiertem Verhalten und der Kenntnis von Strategien und Tools in der Gesprächsführung.

Im Workshop erhalten die Lehrkräfte die Möglichkeit der Eigenanalyse und Selbstreflexion in der Wahrnehmung und des Umgangs mit Konflikten. Konfliktursachen und -dynamiken werden beleuchtet, um Situationen schnell einschätzen und Gesprächspartner *innen besser verstehen zu können. Ebenso wird aufgezeigt, wie Konfliktgespräche gelingen können.

Zielgruppe:

- Lehrkräfte

Ziele:

- Aufmerksamkeit und Sensibilisierung für Konfliktphänomene im Schulalltag/in der Lehrtätigkeit
- Handlungsklarheit und -sicherheit beim Umgang mit Konflikten im Schulalltag

Inhalte:

- „Wahrnehmung“ – die eigene Haltung in Konflikten
- Konfliktverständnis und Konfliktodynamiken
- Konfliktklärung
- Kommunikation in Konfliktsituationen/Gesprächsführung

Dauer:

- Halber Tag

Anzahl der Teilnehmenden:

- Maximal 15 Teilnehmende

3.2.7 Workshop: Stimmtraining

Für Lehrkräfte ist die Sprechstimme weiterhin das wichtigste Unterrichtsmedium.

Der Berufsalltag von Lehrkräften stellt Herausforderungen an die Stimme, die dem physiologischen Kraftaufwand von Leistungssport gleichen: 8 bis 14 Stunden am Tag sprechen Lehrkräfte im Durchschnitt.

Verspannungs- oder Erschöpfungssymptome, Heiserkeit, Schmerzen und Entzündungen können Zeichen für einen dysfunktionalen Stimmgebrauch sein.

Wohlbefinden und Stimmgesundheit sind mit wenigen, jedoch kontinuierlichen Übungen in der Regel zügig erreichbar, wenn man weiß, wie es geht und worauf man achten muss. Das Stimmorgan braucht eine angemessene Balance zwischen Aktivierung und Regeneration, um optimal zu funktionieren.

Im Stimmtraining erhalten Sie systematisch aufeinander aufbauende Übungen, um Ihre Stimmbedürfnisse besser zu verstehen, ungünstige stimmphysiologische Muster zu erkennen, aufzulösen und stattdessen ökonomische, kräftigende und regenerierende Stimmstrategien für den Alltag zu entwickeln.

Zielgruppe:

Lehrkräfte und Beschäftigte mit Bildschirmtätigkeit

Ziele:

- Erkennen der Wirkung von Stimme und Sprache auf Ausstrahlung und Persönlichkeit.
- Führung der Stimme, um Informationen eindrucksvoll zu vermitteln und Gefühle zu übertragen.
- Maßnahmen kennen lernen, um die Stimme ermüdungsfrei, tragfähig und dabei wohlklingend nach einen langen Unterrichtstag zu erhalten.
- Ansätze finden damit die Stimme trotz ständiger Belastungen ein Leben lang ohne Beeinträchtigung funktioniert.

Inhalte:

Funktionsweise des Organs „Stimme“

- Informationen über verschiedene Therapieformen (Atmung und Stimme)
- Belastende Faktoren für die Stimme Atemtraining/Stimmaufbauübungen/der Eigenton
- Individuelles Stimmtraining
- Modulationstechniken
- Stimmanalyse
- Trainingsmaterial

Dauer:

4 Stunden

Anzahl der Teilnehmenden:

- Maximal 15 Teilnehmende

3.3 Workshop-Module zum gesundheitsförderlichen Arbeits- und Lebensstil

Die folgenden Maßnahmen sind Workshop-Module. Sie dauern je 90 Minuten und sind miteinander kombinierbar. Die Wahl von zwei Modulen entspricht einem Halbtagsworkshop. Für diese Kombination müssen die Module innerhalb des jeweiligen Workshop-Baukastens zusammengestellt werden. Sie sind bei einer maximalen Teilnehmerzahl von 15 Personen aber auch einzeln buchbar.

3.3.1 Workshop-Modul: Augengesundheit am Bildschirmarbeitsplatz für Lehrkräfte

Workshop-Modul Gesundheit (Baukasten möglich)

Lehrkräfte sind bei der täglichen Arbeit am Bildschirm stark gefordert. Neben der Unterrichtsvor- und -nachbereitung erfolgt nun auch die Kommunikation mit den Schulkindern und Eltern mehr und mehr digital. Distanzunterricht per Videokonferenz wurde installiert. Die Digitalisierung beeinflusst immer mehr die Arbeit der Lehrkräfte, zusätzliche Belastungen entstehen. Konzentriertes Arbeiten am Bildschirm ist Schwerstarbeit für die Augen. Folgen bleiben dabei nicht aus: Dazu zählen beispielsweise müde und brennende Augen und Kopfschmerzen.

Durch gezielte Übungen können die visuelle Leistungsfähigkeit verbessert und bestehende Probleme im Sehkomfort reduziert werden. Durch die praktischen Übungen tun Sie etwas für Ihre Augengesundheit und bringen einen Ausgleich in Ihren Arbeitstag vor dem Bildschirm.

Zielgruppe:

- Lehrkräfte und Beschäftigte mit Bildschirm-tätigkeit

Ziele:

- Ziel des interaktiven Vortrags ist es, die Lehrkräfte zu befähigen, Belastungsverhältnisse am Arbeitsplatz zu optimieren, und eigenverantwortlich Übungen zum Erhalt der Augengesundheit durchzuführen.

Inhalte:

- Wissensvermittlung zur allgemeinen Anatomie und Physiologie des Auges, zum Belastungsprofil des Auges am Bildschirmarbeitsplatz sowie zur Pathologie von Augenerkrankungen und deren Folgen
- Förderung der Bereitschaft zur Verhaltensmodifikation
- Übungen zum Visualtraining
- Augenschule mit Entlastungs- und Kräftigungsübungen
- Mobilisationsübungen der Regionen Gesicht/ Schulter/Nacken
- Wissensvermittlung zur optimalen Einstellung von Bildschirmauflösung und -helligkeit, Optimierung der Schriftgröße, Optimierung der Lichtverhältnisse am Arbeitsplatz, optimale Aufstellung bzw. Ausrichtung des Bildschirms je nach Brillenart und Sehschwäche

Dauer:

- 90 Minuten

Anzahl der Teilnehmenden:

- Maximal 15 Teilnehmende

3.3.2 Workshop-Modul: Venengesundheit für Lehrkräfte

Workshop-Modul Gesundheit (Baukasten möglich)

Längeres Stehen beim Unterrichten einer Schulklassen oder stundenlanges Sitzen bei Lehrkräftekonferenzen, Meetings oder Unterrichtsvorbereitungen am heimischen Schreibtisch sind für Lehrkräfte längst Tagesgeschäft. (Zu) kurze Pausen und lange durchstrukturierte Arbeitstage lassen oft (zu) wenig Zeit für Bewegung. Hierbei spielt das Thema Venengesundheit eine zentrale Rolle. Ziel des interaktiven Vortrags ist es, die Lehrkräfte zu befähigen, Belastungsverhältnisse am Arbeitsplatz zu optimieren und eigenverantwortlich Übungen zum Erhalt der Venengesundheit durchzuführen.

Zielgruppe:

- Lehrkräfte und Beschäftigte mit Bildschirm-tätigkeit

Ziele:

- Lehrkräfte befähigen, Belastungsverhältnisse am Arbeitsplatz zu optimieren und eigenverantwortlich Übungen zum Erhalt der Venengesundheit durchzuführen.

Inhalte:

- Wissensvermittlung mit Anteilen zur Wissenserarbeitung und Praxisübungen. Selbst-Check zur persönlichen Venengesundheit in Bezug auf sitzende und/oder stehende Tätigkeit
- Wissensvermittlung: allgemeine Anatomie und Physiologie der Venen und des Lymphsystems, Pathologie der Venenerkrankungen und deren Folgen, Information zum Belastungsprofil der Venen am Arbeitsplatz
- Motivation/Emotion: Förderung der Bereitschaft zur Verhaltensmodifikation
- Verhaltensprävention: Venenschule am Arbeitsplatz, entlastende Steh- und Sitzpositionen,
- Tipps zur gesunden Bewegung für die Venen im Arbeitsalltag
- Verhältnisprävention: Wissensvermittlung zur optimalen Einstellung von Sitztiefe, Stuhl- und Tischhöhe am Arbeitsplatz zur Reduktion der Belastung

Dauer:

- 90 Minuten

Anzahl der Teilnehmenden:

- Maximal 15 Teilnehmende

3.3.3 Workshop-Modul: Locker vom Büro- hocker – rückergesund im Schulalltag

Workshop-Modul Gesundheit (Baukasten möglich)

Die Arbeit am Bildschirm nimmt für Lehrkräfte eine immer zentralere Rolle ein. Aufgrund von flexiblen Arbeitsplätzen (und den dadurch immer unterschiedlichen Bedingungen) ist ein ergonomisches Arbeiten in der Regel nur schwer möglich. Auch der (für Korrekturen von Klassenarbeiten, Unterrichtsvorbereitungen, Distanzunterricht usw.) wichtige Arbeitsplatz zu Hause ist oft nur mangelhaft ausgestattet.

Richtiges ergonomisches Verhalten ist darum auch hier problematisch. Durch die ergonomische Einstellung des Büroarbeitsplatzes, sowie die Befähigung der Lehrkräfte, gesundheitsförderliches Verhalten im Arbeitsalltag anzuwenden, können Belastungen vorgebeugt und Ausfallzeiten reduziert werden.

Zielgruppe:

- Lehrkräfte und Beschäftigte mit Bildschirm-tätigkeit

Ziele:

- Impuls- und Motivationsvortrag („Kick-off“)
- Lehrkräfte befähigen, Belastungsverhältnisse am Arbeitsplatz zu optimieren, und sie zu ergonomischen Verhaltensweisen am Arbeitsplatz motivieren

Inhalte:

- Wissensvermittlung mit Anteilen zur Wissenserarbeitung und Praxisübungen
- Übungen zur Gehirnaktivierung
- Hintergrundinformationen zur Gesunderhaltung der Bandscheiben
- Aktives Sitzen am Büroarbeitsplatz
- Der ergonomische Büroarbeitsplatz: optimale Einstellung eines Beispielarbeitsplatzes
- Der bewegte Büroalltag: Tipps und Tricks
- Bürostuhlgymnastik: Übungen zur Mobilisation, Kräftigung und Dehnung des Rückens

Dauer:

- 90 Minuten

Anzahl der Teilnehmenden:

- Maximal 15 Teilnehmende

3.3.4 Workshop-Modul: Instrumentelle Stressprävention – Anforderungen aktiv angehen

Workshop-Modul Stress (Baukasten möglich)

Wichtig für eine erfolgreiche Stressbewältigung ist das Verständnis der zu Grunde liegenden Faktoren und Mechanismen. Wie sieht das eigene Stressverhalten im Rahmen der täglichen Anforderung aus der Lehrtätigkeit aus? Welche Art der Stressbewältigung passt zu mir? In diesem Modul geht es darum, Stresssituationen im Lehrberuf wahrzunehmen, anzunehmen und zu verändern. Es werden Möglichkeiten zur Optimierung der Arbeits- und Lebensbedingungen aufgezeigt und vermittelt.

Über diese Maßnahme verbessert sich neben den Verhaltens- und Handlungsmustern die Selbstwirksamkeitsüberzeugung. Dies bewirkt eine erhöhte Stressresistenz und damit einhergehend die Fähigkeit, hohe Anforderungen im Schulalltag, ohne psychische oder körperliche Beeinträchtigungen zu bewältigen.

Zielgruppe:

- Schulleitungen
- Lehrkräfte mit Führungsaufgaben
- Lehrkräfte

Ziele:

- Den eigenen Stress erkennen – verstehen – bewältigen

Inhalte:

- Wissensvermittlung mit Anteilen zur Wissenserarbeitung und Praxisübungen
- Analyse und Wahrnehmung persönlicher Stressoren
- Methoden zur Reduktion von Stressoren, u. a. Problemlösetraining
- Mein persönliches Gesundheitsprojekt

Dauer:

- 90 Minuten

Anzahl der Teilnehmenden:

- Maximal 15 Teilnehmende

3.3.5 Workshop-Modul: Mentale Stressprävention – förderliche Einstellungen entwickeln

Workshop-Modul Stress (Baukasten möglich)

Wichtig für eine erfolgreiche Stressbewältigung ist das Verständnis der zu Grunde liegenden Faktoren und Mechanismen. Wie sieht das eigene Stressverhalten im Rahmen der täglichen Anforderungen aus der Lehrtätigkeit aus? Welche Art der Stressbewältigung passt zu mir? In diesem Modul geht es darum, die gedankliche Einstellung zu belastenden Situationen im Lehrberuf zu hinterfragen und zu verändern. Es werden Möglichkeiten zur Verankerung von förderlichen Gedankenmustern aufgezeigt und vermittelt.

Über diese Maßnahme verbessert sich neben den Verhaltens- und Handlungsmustern der Lehrkräfte die Selbstwirksamkeitsüberzeugung. Dies bewirkt eine erhöhte Stressresistenz und damit einhergehend die Fähigkeit, hohe Anforderungen ohne psychische oder körperliche Beeinträchtigungen zu bewältigen.

Zielgruppe:

- Schulleitungen
- Lehrkräfte mit Führungsaufgaben
- Lehrkräfte

Ziele:

- Stress erkennen – verstehen – bewältigen

Inhalte:

- Wissensvermittlung mit Anteilen zur Wissenserarbeitung und Praxisübungen
- Analyse und Wahrnehmung persönlicher Stressverstärker
- Methoden zur Entwicklung förderlicher Gedankenmuster
- Mein persönliches Gesundheitsprojekt

Dauer:

- 90 Minuten

Anzahl der Teilnehmenden:

- Maximal 15 Teilnehmende

3.3.6 Workshop-Modul: Regenerative Stressprävention – Entspannungs- und Erholungstraining

Workshop-Modul Stress (Baukasten möglich)

Wichtig für eine erfolgreiche Stressbewältigung ist das Verständnis der zu Grunde liegenden Faktoren und Mechanismen. Wie sieht das eigene Erholungsverhalten nach den täglichen Anforderungen der Lehrtätigkeit aus? Welche Art der Erholung passt zu mir? Erholung kommt nicht von allein. Sie will erarbeitet sein. In diesem Workshop werden entsprechende Möglichkeiten aufgezeigt.

Die Teilnehmenden lernen, wie optimale Erholung gestaltet werden kann. Dies verbessert neben der Gesundheitsquote die Leistungsfähigkeit der Lehrkräfte. Dies bewirkt eine erhöhte Stressresistenz und damit einhergehend die Fähigkeit, hohe Anforderungen ohne psychische oder körperliche Beeinträchtigungen zu bewältigen.

Zielgruppe:

- Schulleitungen
- Lehrkräfte mit Führungsaufgaben
- Lehrkräfte

Ziele:

- Stress erkennen – verstehen – bewältigen

Inhalte:

- Was ist richtige Erholung?
- Erholungs- und Entspannungstraining
- Mein persönliches Gesundheitsprojekt

Dauer:

- 90 Minuten

Anzahl der Teilnehmenden:

- Maximal 15 Teilnehmende

Gut zu wissen ...

Die B·A·D-Gruppe betreut branchenübergreifend mit 5.000 Expertinnen und Experten in Deutschland und Europa 280.000 Betriebe mit über 4,5 Millionen Beschäftigten in den unterschiedlichsten Bereichen der Prävention.

Zusammen mit den europäischen TeamPrevent-Tochtergesellschaften und Beteiligungen gehört die B·A·D GmbH zu den größten internationalen Anbietern im Arbeits- und Gesundheitsschutz sowie der betrieblichen Gesundheitsvorsorge.

Sie hat ihr Portfolio als Systemdienstleister kontinuierlich im Sinne eines ganzheitlichen Ansatzes für die Gesundheit und Sicherheit der Beschäftigten in Unternehmen aufgestellt.



gesundheitsmanagement-schule-bw@bad-gmbh.de

www.sicher-gesund-schule-bw.de



B·A·D Gesundheitsvorsorge und Sicherheitstechnik GmbH

Regionalleitung Tübingen

Ölmühlenweg 5 · 72072 Tübingen