

Spagat zwischen gesunder Führung und Selbstfürsorge

mit Monika Swysen



Jede Form von Führung wird auf die Dauer nur funktionieren, wenn man in Beziehung zueinander tritt.

Jede Form von Führung wird auf die Dauer nur funktionieren, wenn dafür kontinuierlich Zeit, Engagement und Enthusiasmus investiert werden.

Selbstfürsorge

- ❖ «Nein» sagen können
- ❖ gutes Netzwerk privat, wie beruflich > Austausch
- ❖ Inseln schaffen > Ampelsystem
- ❖ sich selbst kennen, wie funktioniere „Ich“ (Selbstreflexion) > Prävention
- ❖ gute Arbeitsorganisation (Tagesablauf/Spetten/Erreichbarkeit an WE/etc.)
- ❖ sich abgrenzen können
- ❖ sich frühzeitig Hilfe holen

Gesunde Führung

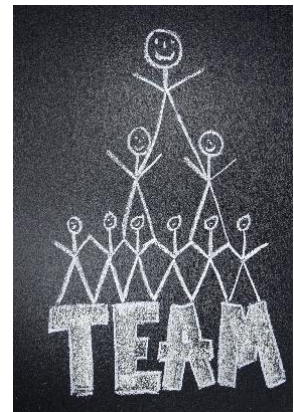
- ❖ Geduld und Empathie
- ❖ Wertschätzung und Anerkennung
- ❖ Unterstützung > Arbeitsbedingungen
- ❖ Mut zur Lücke
- ❖ Humor
- ❖ Authentizität
- ❖ transparent und klar kommunizieren und agieren

Eine gute Schulleitung steht sowohl vor wie auch hinter dem Team.

Höchste Priorität sollten stets das Befinden und das Wohlergehen des Teams haben.

Gemeinsam geht alles besser und macht stark.

Kontakt: monikaswysen@gmail.com



Angebote von RADIX Gesunde Schulen zum Thema



SchoolMatters – Schulkultur, die glücklich macht

Ein digitales Handbuch für die Schulentwicklung mit psychischer Gesundheit. Information und Anregungen zu den Themen Führung und Selbstfürsorge finden sich in den Kapiteln 2.3 und 2.4.

www.radix.ch/schoolmatters

Gesundheit stärkt Bildung

Gesundheit, Wohlbefinden, Leistungsmotivation und Bildungserfolg der Schülerinnen und Schüler hängen mit Merkmalen des Unterrichts und des Schulklimas sowie mit der Gesundheit und dem Wohlbefinden der Lehrpersonen und Schulleitenden zusammen. Die «Allianz BGF in Schulen» hat dazu folgendes publiziert:

- Argumentarium Gesundheit stärkt Bildung
- Empfehlungen zur Förderung der Lehrpersonengesundheit

www.radix.ch/gesundheitsstaerktbildung

Schule handelt – Stressprävention am Arbeitsplatz

Ein Angebot zur Stärkung der Gesundheit von Lehrpersonen, Schulleitenden und weiteren Mitarbeitenden einer Schule.

www.schule-handelt.ch

Kontakt: mahnig@radix.ch