



**Öffentliche Impulstagung des
Schweizerischen Netzwerks Gesundheitsfördernder Schulen, SNGS**

**Achtsam im Schulalltag –
Ressourcen kennen, entdecken und weiterentwickeln**

Samstag, 29. November 2014, PH Luzern

«Die Mañana-Kompetenz – auch Powermenschen brauchen Pause»

Rund 320 Lehrpersonen, Schulleitende und weitere Interessierte haben sich am 29. November anlässlich der SNGS-Impulstagung mit gesundheitsfördernden Ressourcen im Schulalltag auseinandergesetzt. Jürg Brühlmann vom LCH setzte in seinem feurigen Grusswort einen Akzent auf die Wichtigkeit der individuellen wie auch strukturellen Gesundheit. Die Hauptreferentin, Frau Dr. Maja Storch, führte nachvollziehbar in die Mañana-Kompetenz ein und zeigte konkrete Ansätze auf, wie der „innere Akku“ immer wieder aufgeladen werden kann. Die anschliessenden Workshops wurden von den Teilnehmenden rege benutzt, um sich für den Schulalltag gezielt zu vertiefen, Kontakte zu knüpfen und sich auszutauschen.

[Tagungsprogramm](#)

Tagungsbeiträge

[Grusswort](#) von Jürg Brühlmann, LCH

[Hauptreferat](#) von Dr. phil. Maja Storch, Institut für Selbstmanagement und Motivation Zürich |
Die Mañana-Kompetenz – auch Powermenschen brauchen Pause

[Link zum Mañana-Test](#)



Kursunterlagen aus den einzelnen Workshops

Workshop 1

Achtsamkeit in der Schule lehren und lernen

Sandra Kull Engler

[Workshop-Unterlagen](#)

Workshop 2

Stressbewältigung durch Achtsamkeit: Einführung in die Methode

Susanna Püschel-Attinger

[Workshop-Unterlagen](#)

Workshop 3

Die Macht der Gedanken - stark durch Mentaltraining

Urs Gfeller

[Workshop-Unterlagen](#)

Workshop 4

Qigong

Urs Zimmerli

[Workshop-Unterlagen](#)

Workshop 5

Achtsamer Umgang im Team - eine Ressource!

Claudia Suter

[Workshop-Präsentation](#)

Workshop 6

Balance im Arbeitsalltag: Ansätze zu einem gelingenden Selbstmanagement

Monika Rüegg Stalder

[Workshop-Zeitinseln](#)

Workshop 7

Gelassenheit im (Schul)-Alltag - angewandte Strategien für das Wohlbefinden

Heinz Bolliger-Salzmann

[Workshop-Unterlagen](#)

Workshop 8

Ressourcenorientierter Umgang mit dem Energiehaushalt

Yvonne Küttel

[Workshop-Inhalt Flipchartblätter](#)

[Workshop-Arbeitsblätter](#)

Workshop 9

Der Happiness-Faktor

Claudia A. Friederich

[Workshop-Unterlagen](#)

Workshop 10

Umgang mit Belastungen - Impulse aus dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM)

Jörg Schett

Workshop 11

Gesund, gut und gerne unterrichten - Gesundheitsfördernde Unterrichtsentwicklung

Nadja Badr

[Workshop-Unterlagen](#)

Workshop 12

Teams sind keine Selbstläufer, Teamarbeit will gestaltet werden

Silvio Sgier

[Workshop-Unterlagen](#)

Workshop 14

Schule und Unterricht gemeinsam entwickeln: Kompetenzen fördern - Ressourcen nutzen

Toni Nyffenegger

Workshop 15

Achtsam mit Veränderungen umgehen

Jeannine Born

Stand: 09.12.2014

www.gesunde-schulen.ch