

The background of the top half of the page features a large, faint silhouette of a person walking a tightrope. Overlaid on this is a smaller, solid black silhouette of a tightrope walker in a traditional outfit, balancing on a horizontal pole.

Balancieren im Lehrberuf

Im Spannungsfeld Schule wirksam und gesund bleiben

Fachtagung im Kursaal Bern

Symposium: 8. Dezember 2006 (9.30 – 17.45 Uhr)

Impulstagung: 9. Dezember 2006 (9.30 – 16.30 Uhr)

Trägerschaft und Organisation

- Dachverband Schweizer Lehrerinnen und Lehrer (LCH)
- Institut für Unterrichtsfragen und Lehrer/innenfortbildung Basel-Stadt (ULEF)
- Kompetenzzentrum RessourcenPlus R+ der Fachhochschule Nordwestschweiz
Pädagogik/Soziale Arbeit
- Lehrstuhl für Arbeits- und Organisationspsychologie der Universität Bern
- Schweizerisches Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen, Radix
Gesundheitsförderung

Liebe Kolleginnen und Kollegen – Sehr geehrte Damen und Herren

Die Ansprüche im Lehrberuf sind so vielfältig wie widersprüchlich. Wer den Auftrag erfüllen und dabei gesund bleiben will, muss gut balancieren können: zwischen der Komplexität der eigenen und fremden Ansprüche und der vereinfachenden Konzentration auf das gerade Wichtige, zwischen Vermeiden von Misserfolg und optimistischer Erfolgserwartung, zwischen Beheben von Defiziten und Entwickeln von Stärken, zwischen Befolgen von Regeln und erfinderischer Improvisation, zwischen Sache und Beziehung, zwischen Auftragserfüllung und Selbstsorge.

Berufsleute, die das gut können, wissen um ihren Auftrag und seine Grenzen, um Gefährdungen wie auch um Stärkendes im Berufsfeld.

Wissenschaftlich gestützte Professionalität, Freude, Lust, reflexives Handeln, Kreativität, Verantwortungsbewusstsein und spielerische Gelassenheit schliessen sich nicht aus, sondern sind erfolgreich balancierbar. Die Fachtagung vom 8. und 9. Dezember diskutiert diese Behauptungen und zeigt konkrete Wege der beruflichen Gesunderhaltung auf.

«Balancieren im Lehrberuf» richtet sich an Lehrerinnen und Lehrer aller Schulstufen, Dozierende in der Lehrerinnen- und Lehrerbildung sowie Verantwortliche und Interessierte für Bildung, Schule und Unterricht. Sie können die ganze Fachtagung oder nur das Symposium mit Referaten und Kolloquien am Freitag bzw. die Impulstagung mit den Referaten und Ateliers am Samstag besuchen.

Das Organisationsteam

- Anton Strittmatter – Dachverband Schweizer Lehrerinnen und Lehrer (LCH)
- Sibilla Marelli Simon – Institut für Unterrichtsfragen und Lehrer/innenfortbildung Basel-Stadt (ULEF)
- Urs Peter Lattmann und Anita Märki – Kompetenzzentrum RessourcenPlus R+ der Fachhochschule Nordwestschweiz, Pädagogik/Soziale Arbeit
- Nicola Jacobshagen – Lehrstuhl für Arbeits- und Organisationspsychologie der Universität Bern
- Barbara Zumstein – Schweizerisches Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen, Radix Gesundheitsförderung

Übersicht

Symposium Freitag, 8. Dezember 2006

ab 08 45	Kaffee, Informationsstände, Büchertisch Test «Umgang mit Stress»
09 30	Begrüssung Urs Peter Lattmann
10 00	Referat Bernhard Sieland
10 45	Referat Nicola Jacobshagen
11 30	Pause
11 45	Kolloquium Teil 1
12 45	Stehlunch
14 00	Referat Stefan Albisser
14 45	Referat Tina Hascher
15 30	Pause
16 00	Kolloquium Teil 2
17 00	Schlussplenum
17 45	Ende des Symposiums

Impulstagung Samstag, 9. Dezember 2006

ab 08 45	Kaffee, Informationsstände, Büchertisch Test «Umgang mit Stress»
09 30	Begrüssung Beat W. Zemp
10 00	Einführungsreferat Bernhard Sieland
10 45	Referat Anton Strittmatter und Charles Landert
11 15	Pause
11 40	1. Kurzatelier oder 1. Teil Langatelier
12 50	Stehlunch
14 15	2. Kurzatelier oder 2. Teil Langatelier
15 25	Pause
16 00	Theaterkabarett
16 30	Schluss der Impulstagung

Symposium – Freitag, 8. Dezember 2006

Tagungsmoderation: *Sibilla Marelli Simon*, Dr. phil. Psychologin FSP, Leiterin Beratung für Lehrerinnen und Lehrer/ULEF, Basel

- 08 45 **Einschreiben**/Begrüssungskaffee, Informationsständerstände, Büchertisch
Test «Umgang mit Stress»: Analyse der persönlichen Stressbewältigung, Institut für Psychologie der Universität Bern
- 09 30 **Begrüssung**
Urs Peter Lattmann, Prof. Dr. phil., Kompetenzzentrum RessourcenPlus R+ der Fachhochschule Nordwestschweiz, Pädagogik/Soziale Arbeit
- 10 00 *Bernhard Sieland*, Prof. Dr. phil., Institut für Psychologie, Universität Lüneburg
Kollegiale Selbstvorsorge für gute gesunde Lehrpersonen
Selbstsorge bzw. Selbstvorsorge bilden die Grundlagen für die Gesundheit auch im Lehrberuf. Im Referat wird zunächst der funktionale Zusammenhang zwischen Leistungsfähigkeit und Gesundheit sowie zwischen Anforderungen, Ressourcen, Risikofaktoren und psychischer Beanspruchung aufgezeigt. Dabei werden Merkmale einer «lehrerspezifischen Gesundheit» und allgemein zugängliche Diagnosemethoden dargestellt. Im zweiten Schritt frage ich nach den Bedingungen für die Ignoranz bzw. Änderungsresistenz bezüglich dieses Anliegens in der Aus- und Weiterbildung von Lehrpersonen, bei Lehrerinnen und Lehrern, Schulleitungen und Schulbehörden. Abschliessend beschreibe ich Strategien diagnosegeleiteter kollegialer Selbstvorsorge sowie Ergebnisse aus einem Interventionsprojekt mit mehreren Schulen.
- 10 45 *Nicola Jacobshagen*, lic. phil., Assistentin am Lehrstuhl für Arbeits- und Organisationspsychologie, Institut für Psychologie, Universität Bern
Der Psychologische Vertrag – von der Selbstverständlichkeit zur Fragilität
Der psychologische Vertrag zwischen Arbeitgebenden und Arbeitnehmenden beinhaltet eine Austausch Erwartung: Der Betrieb erwartet Loyalität und Engagement des Arbeitnehmers; dieser erwartet dafür Arbeitsplatzsicherheit und Karrieremöglichkeiten. Der psychologische Vertrag bildet also eine Grundlage für Engagement und Leistung. Er ist auf gegenseitigem Vertrauen begründet und hat Auswirkungen auf Wohlbefinden und Gesundheit von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern. Der Klimawechsel in der Arbeitswelt – auch am Arbeitsplatz Schule – lässt den psychologischen Vertrag fragiler werden. So begünstigen beispielsweise volkswirtschaftliche Schwankungen oder der betriebswirtschaftliche Versuch, immer mehr in kürzerer Zeit mit weniger Personal erreichen zu wollen, aber auch mangelnde oder nicht gezeigte Wertschätzung, wie beispielsweise die Zuteilung unnötiger oder unzumutbarer Arbeitsaufgaben, einen potentiellen Vertragsbruch. Der Vortrag geht auf aktuelle Forschungsergebnisse zur Darstellung und Beschreibung des psychologischen Vertrages und zu Auswirkungen auf Individuen, Organisationen und die Gesellschaft ein. Auch werden illegitime Arbeitsaufgaben aus der Sicht des psychologischen Vertrages erläutert und Ergebnisse aus der Schweiz präsentiert. Ein besonderes Augenmerk wird dabei auf die Situation von Lehrerinnen und Lehrern gelegt.
- 11 30 **Pause**
- 11 45 **Kolloquium Teil 1**
Im Kolloquium werden Thesen und Fragen bearbeitet. Die Gruppen sind moderiert:
Gruppe 1 *Doris Kunz*, Dr. phil, PH FHNW
Gruppe 2 *Franziska Peterhans*, Zentralsekretärin LCH
Gruppe 3 *Susanne Rüegg*, Dr. phil., Institut für Unterrichtsfragen und Lehrer/innenfortbildung, Basel
Gruppe 4 *Eva-Maria Waibel*, Dr. phil., PH Zentralschweiz, Zug

12 45 **Stehlunch**

14 00 *Stefan Albisser*, Prof. Dr. phil., Pädagogische Hochschule Zürich

Gesundheitsbalance im Berufszyklus – vom berufsbiographischen Tabu zur generationenverbindenden Entwicklungsaufgabe

Lehrpersonen bewältigen ihre beruflichen Anforderungen sehr unterschiedlich. In der Forschungsliteratur werden diesbezüglich verschiedene Bewältigungs- und Verarbeitungsmuster beschrieben und entsprechende diagnostische Untersuchungsverfahren angewandt.

Im Rahmen des Forschungsprojekts ARBEL (Anforderungen und Ressourcen im Berufszyklus von Lehrerinnen und Lehrern – eine Längsschnittstudie zur Berufsgesundheit der Berner und Zürcher Primarlehrerschaft) konnte die diagnostische Relevanz «gesundheitsfördernder» und «riskanter» Verarbeitungsmuster bestätigt werden. Erworbene Bewältigungsgewohnheiten und biographische Ereignisse von Lehrpersonen, ihre Ressourcen und Belastungen werden für die untersuchten Berufserfahrungsgruppen gesundheitsbezogen interpretiert (Diplomstudierende, Berufseinsteigende, Routiniers mit oder ohne erweiterten Berufsauftrag und Lehrpersonen vor/nach der Pensionierung). Die Ergebnisse verdeutlichen eine teilweise Tabuisierung des berufsgesundheitlichen Aspekts der Lehrerberufsarbeit und weisen auf notwendige Entwicklungsaufgaben.

Die Bedeutung der Befunde für die Gesundheitsentwicklung von Lehrpersonen wird sowohl auf das Berufskonzept der lebenslang ausgeübten Berufstätigkeit als auch auf den Lehrberuf als Teilzeitjob hin kritisch durchleuchtet.

14 45 *Tina Hascher*, o. Universitätsprofessorin, Dr. phil., Universität Salzburg, Abteilung Erziehungswissenschaft

Gesund im Unterricht – gesund durch Unterricht?

Die Diskussionen um die gesundheitliche Situation von Lehrpersonen sind häufig geprägt von Themen wie Belastungen/Beanspruchungen, Burnout, Frustration und Unzufriedenheit im Beruf. Im Referat wird ein anderer Blickwinkel eröffnet: Die Gesundheit ist eine lebensgeschichtlich verankerte und täglich immer wieder neu und aktiv herzustellende Balance. Gesundheit kann damit als eine individuelle Fähigkeit, Alltagsbelastungen ohne wesentliche Einbussen des subjektiven Wohlbefindens bewältigen zu können, verstanden werden. Im Vortrag wird der Frage nachgegangen, was Lehrpersonen gesund hält – obschon gutes Unterrichten anstrengend ist und viele Energien verbraucht. Es soll dabei nicht analysiert werden, was Lehrpersonen ausserhalb ihrer Berufstätigkeit stärkt. Vielmehr steht im Mittelpunkt der Überlegungen, wie die erforderliche Balance durch die Arbeit bzw. während des Unterrichtens hergestellt und erhalten werden kann. Um diese Frage zu beantworten, werden neben ausgewählten Aspekten des Konzepts der Salutogenese verschiedene Erklärungsansätze aus der Wohlbefindens-, der Motivations- und der Professionsforschung vorgestellt.

15 30 **Pause**

16 00 **Kolloquium Teil 2**

17 00 **Schlussplenum**

Nach der Tagungsreflexion durch *Anton Strittmatter*, Dr. phil., Dachverband Schweizer Lehrerinnen und Lehrer (LCH), diskutieren die Referentinnen und Referenten.

Moderation: *Sibilla Marelli Simon*, Dr. phil., Leiterin Beratung für Lehrerinnen und Lehrer/ULEF, Basel

17 45 **Ende des Symposiums**

Gemeinsam statt einsam:

Bringen Sie jemanden mit aus Ihrem Team, Ihrer Schule, Ihrer Schulbehörde.

Impulstagung – Samstag, 9. Dezember 2006

Tagungsmoderation: *Barbara Zumstein*, lic. phil., Nationale Koordinatorin, Schweizerisches Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen, Radix Gesundheitsförderung, Luzern

- 08 45 **Einschreiben**/Begrüssungskaffee, Informationsstände, Büchertisch
Test «Umgang mit Stress»: Analyse der persönlichen Stressbewältigung, Institut für Psychologie der Universität Bern
- 09 30 **Begrüssung**
Beat W. Zemp, Zentralpräsident, Dachverband Schweizer Lehrerinnen und Lehrer (LCH)
- 10 00 *Bernhard Sieland*, Prof. Dr. phil., Institut für Psychologie, Universität Lüneburg
Balancieren in Lehrberuf zwischen Anforderungen und Ressourcen
Gesundheitsförderung im Sinne der Salutogenese heisst Ressourcen stärken und an Risikofaktoren arbeiten. Die Lehrerinnen und Lehrer müssen täglich Balance suchen zwischen Lehrstoff und Beziehung, Wertschätzung und Konfrontation, Wollen, Können und Sollen, zwischen Berufs- und Privatleben zwischen Arbeit, Reflexion und Erholung. Diese Balance empfinden sie selbst oder kann von Mitmenschen bzw. Fachleuten eingeschätzt und rückgemeldet werden. Befund und Befindlichkeit müssen nicht übereinstimmen. Die Balance kann mit mehr oder weniger Kraftaufwand kurz- oder langfristig erhalten oder wieder gewonnen werden.
Die Förderung der Gesundheit und Leistungsfähigkeit ist angesichts der komplexen Anforderungen an Lehrende eine kollegiale und individuelle Daueraufgabe. Sie ist eine Führungsaufgabe für Schulleitungen, die Diagnosen, persönliche Entwicklungspläne und deren Umsetzung in Tandems oder Lerngemeinschaften ermöglichen, fordern und fördern sowie Änderungswiderstände auf allen Ebenen problematisieren sollten. Es werden praktische Beispiele gezeigt, wie man Potenziale und Risikofaktoren erkennen, seine Work-Life-Balance überprüfen und in kooperativen Entwicklungsgruppen trotz Alltagsbelastungen nachhaltig arbeiten kann.
- 10 45 *Anton Strittmatter*, Dr. phil., Dachverband Schweizer Lehrerinnen und Lehrer (LCH) und *Charles Landert*, lic. phil., Sozialwissenschaftler, Zürich
Arbeitszufriedenheit und Belastungsempfinden bei den Deutschschweizer Lehrerinnen und Lehrern
Der LCH führt im Herbst 06 die dritte Erhebung zur Arbeitszufriedenheit und zum Belastungsempfinden der Lehrerschaft durch. Der Projektleiter und der Forschungsleiter präsentieren die ersten Befunde, welche auch Entwicklungen in den letzten 15 Jahren sichtbar machen.
- 11 15 **Pause und Aufsuchen der Atelierräume**
Es können zwei Kurzateliers oder ein Langatelier besucht werden.
- 11 40 **Arbeit in Ateliers**
- 12 50 **Stehlunch**
- 14 15 **Arbeit in Ateliers**
- 15 25 **Pause und Aufsuchen des Plenumsraumes**
- 16 00 **Das Kabarett zum Tag – Salz und Pfeffer**
Theaterkabarett mit *Sibylle Birkenmeier*, *Felicitas Vogt* und *Michael Birkenmeier*
- 16 30 **Schluss der Impulstagung**

Atelier-Übersicht

Besucht werden können ein Langatelier à 140 Minuten oder zwei Kurzateliers à 70 Minuten. Die detaillierte Beschreibung findet sich auf den folgenden Seiten.

Langateliers

- A1 Gesund und leistungsfähig bleiben im Spannungsfeld Schule – Grundlagen und Übungen
Bernhard Sieland
- A2 Gesundheitsförderung. Schulklima und Leistungsorientierung – ein Widerspruch?
Titus Bürgisser
- A3 Anforderungen und Schwierigkeiten im Umgang mit Schülerinnen und Schülern
Jürg Rüedi
- A4 Gelassenheit im (Schul-) Alltag – angewandte Strategien für das Wohlbefinden
Heinz Bolliger-Salzmann
- A5 Die Kunst, Künstler oder Künstlerin des eigenen Lebens zu sein: Gedanken der philosophischen Lebenskunst
Andreas Brenner
- A6 Psychische Belastungen von Lehrkräften videogestützt erfassen mit RHIA-Unterricht: Basis für Kollegiale Beratung
Cosima Dorsemagen, Andreas Krause, Florian Bäuerle
- A7 Burnout im Lehrberuf – wie kann man vorbeugen?
Simone Grebner
- A8 «In der Tretmühle? ODER Alles im Tritt!» – Persönliche Ressourcen (wieder-) entdecken
Katja Klöpfer
- A9 Kohärenzempfinden (Sense of Coherence) bei Lehrpersonen schweizerischer Kindergärten und Schulen
Mark Niederdorfer
- A10 Selbstmanagement – vom schonungsvollen Umgang mit sich selbst
Bob Schneider
- A11 Zwischen Einlassen und Ausbrennen: Lehrer/innen stark machen mit dem «Gesundheits-Kompass»
Siegfried Seeger, Rainer Steen
- A12 Die inneren Stressmacher
Silvio Sgier
- A13 In existenzieller Balance sein
Eva Maria Waibel
- A14 Die Gesundheit der Lehrpersonen und Stressprävention
Gertrud Zürcher, Rosmarie Koller
- A15 Männlich balancieren!
Andreas Hartmann
- A16 Zu viel work – zu wenig life? Auf dem Weg zu einem balancierten Mann-Sein
Hansjürg Sieber

- A17 Blick auf das Thema Migration und gesellschaftliche Vielfalt in der Schule
Therese Stettler, Renate Bühlmann Gugliuzza
- A18 Eltern und Lehrpersonen stärken sich selbst und die Kinder
Barbara Fäh, Urs Peter Lattmann, Walter Kern
- A19 Eine neue Generation sucht neue Begegnungsformen
Felicitas Vogt, Sibylle Birkenmeier, Michael Birkenmeier
- A20 Wohlbefinden und Gesundheit im Berufsverlauf – Befunde und Inputs mit Übungen und Anregungen
Stefan Albisser, Esther Kirchhoff, Alexandra Kunz, Albert Meier
- A21 Berufliche Perspektiven entwickeln: Visionarbeit zur beruflichen Zukunft
Veronika Baumgartner
- A22 CCT – Internetgestützte Laufbahnberatung für den Lehrberuf
Johannes Mayr
- A23 Erfolgsgeschichten einen Raum geben – Im Grunde sind wir das, was wir uns selbst und anderen erzählen
Eva-Maria Millius-Imboden
- A24 Gesund führen im Schulalltag
Christoph Bertschinger
- A25 Balancieren inmitten struktureller Veränderungen – aktuelle Ergebnisse einer Thurgauer Längsschnittstudie
Susanne Brügglen, Miriam Nido

Kurzateliers

- B1 Was führt meine Klasse?
Sabina Gasser, Andrea Guidon
- B2 In Belastungssituationen die Kommunikation halten und erweitern
Susan Hedinger-Schumacher
- B3 Choreografische Anregungen für ein konstruktives Ressourcenmanagement/einen konstruktiveren Umgang mit Rollenkonflikten
Thomas Villiger Ammon
- B4 Alleingelassen in der Krise?
Rainer Zensen
- B5 Balancieren? Warum nicht springen, tanzen oder gehen?
Laetitia Imboden
- B6 Wege zur Sinnerfüllung im Berufsalltag
Urs Gfeller
- B7 Das Berner Modell: Eine gesunde, wirkungsvolle Unterstützung und Entlastung der Schulleitung
Gisela Bolliger, Franz Käser
- B8 Atemübungen für jeden Tag
Félicie de Roche

- B9 Früherkennung – Früherfassung – Frühintervention: Entlastung der Lehrer und Lehrerinnen trotz anfänglichem Mehraufwand
Carlo Fabian
- B10 Locker sein, aber nicht locker lassen
Hans Fluri
- B11 Hoho-hahaha!
Karin Bettina Gisler
- B12 Mit Papier und Bleistift balancieren. Eine Schreibwerkstatt
Liselotte Graf-Zünd
- B13 Landauer Empfehlungen zur Lehrergesundheit
Helmut Heyse, Elisabeth Glässer
- B14 Genuss statt Verdruss – Geniessen im (Schul-)Alltag zwischen Korrekturbergen, Wertpluralismus und Dauerbelastungen
Marion Jost Marx, Philipp Egli
- B15 Betriebliche Gesundheitsförderung in Schulen
Haennes Kunz
- B16 Arbeitsbedingungen, Belastungen und Ressourcen von Lehrkräften an Volksschulen
Eberhard Ulich, Simone Inversini, Marc Wülser
- B17 «Das Leben als letzte Gelegenheit» – Zeitempfinden und Gesundheit
Sibilla Marelli Simon
- B18 Entdecken und Stärken von individuellen und von Teamressourcen
Anita Märki
- B19 Älter werden im Lehrberuf: Chancen, Risiken und Handlungsfelder
Regula Nussbaumer, Patricia Harb
- B20 Balancieren im Alltag als Spannungsausgleich für Körper und Geist
Lukas Sarasin
- B21 Gespannt? Angespannt? Abgespannt? Entspannt!
Silvia Schmuckli
- B22 Selbsthypnose in Sturmsituationen
Susy Signer-Fischer
- B23 Stress- und Ressourcenmanagement – eine Aufgabe für die Lehrpersonen, das Team und die Schulleitung
Verena Ulrich
- B24 Die Weisheit der kleinen Schritte – Meine Lebensbalance
Stephanie von Bidder, Katalin Hankovszky
- B25 Finde deine Balance in spielerischer Form
Michel Schlaepfer
- B26 Kurs am Wandel der Gesellschaft halten, Energie sparen und Erfolg erleben
Ueli Keller
- B27 Bewegter Kindergarten (Bewegtes Lernen) und die Auswirkung auf die Lehrpersonen
Colette Knecht
- B28 Mentaltraining (aus dem Bereich des Sportes) für das persönliche Ressourcenmanagement nutzen!
Rita Mancini
- B29 feelok – Stressprävention via Internet– Wie Lehrpersonen feelok als Instrument einsetzen können
Oliver Padlina
- B30 Das Wohlbefinden der SchülerInnen stärken und negative Gefühle gegenüber der Schule vermeiden helfen
Tina Hascher
- B31 Gesunde Kinder – gesunde Lehrpersonen
Dominique Högger
- B32 Wer erzieht eigentlich unsere Kinder? – Zusammenarbeit von Lehrpersonen und Eltern im Dialog
Maya Mülle
- B33 Mit Eltern gemeinsam unterwegs sein – Von der Herausforderung zum Gewinn für alle Beteiligten
Regula Tanner
- B34 Folgen beruflicher Mobilität – Eine biographische Betrachtung von Beanspruchung und Bewältigung bei Lehrpersonen
Silvio Herzog
- B35 Herausforderungen im Berufseinstieg – ein Balaceakt zwischen Anforderungen und Ressourcen
Manuela Keller-Schneider
- B36 Der LehrerInnenberuf: Einbahn, Sackgasse oder berufsbiographisch gestaltete Laufbahn?
Urs Ruckstuhl
- B37 Lösungsorientierter Umgang mit Kritik, Problemen, Kränkungen und Rückschlägen: Twin Star, Lösungen vom anderen Stern
Jens Winkler
- B38 Meteorologie im Lehrerinnen- und Lehrerrzimmer
René Glauser
- B39 Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) an der Pädagogischen Hochschule Zürich
Ariane Koch
- B40 Schule und professionelle Gemeinschaft: Ressource oder Belastung?
Doris Kunz Heim

Gemeinsam statt einsam:

Mit der Anmeldung gleich den Austausch im Kollegium, Nacharbeit und Vertiefung mitplanen.

Atelier-Angebot

Die Ateliers behandeln einzelne Schwerpunkte aus den Themenbereichen:

Spannungsfelder am schulischen Arbeitsplatz (Interessenkonflikte, Wertepluralismus, Dilemmatas); persönliches und institutionelles Ressourcenmanagement, Umgang mit Stress, Burnoutprophylaxe; unterschiedliche Belastungssituationen und Bewältigungsstrategien bei Frauen und Männern; Migration; Zusammenarbeit Lehrpersonen – Eltern, Kinder und Jugendliche; Berufsbiografie gestalten; Rahmen- und Arbeitsplatzbedingungen.

Hilfreiche Erfahrungen aus Erklärungs- und Handlungsmodellen sowie praktische Instrumente werden vorgestellt und diskutiert. Das Einbringen der eigenen Erfahrung durch die Teilnehmenden ist ausdrücklich erwünscht.

Es können zwei Kurzateliers à 70 Minuten oder ein Langatelier à 140 Minuten besucht werden.

Langateliers

A1: Gesund und leistungsfähig bleiben im Spannungsfeld Schule – Grundlagen und Übungen

Bernhard Sieland, Prof. Dr. phil., Institut für Psychologie, Universität Lüneburg

Das Langatelier richtet sich an LehrerInnen und Schulleitungen sowie deren Dozenten, Ausbilder, Beraterinnen und Supervisorinnen. Die TeilnehmerInnen wählen nach Interesse aus dem folgenden Angebot:

- Übungen zum professionellen Umgang mit eigenen und fremden Emotionen
- Alltagsfreuden und Alltagsstressoren im Unterricht (Bitte Beispiele aus dem Berufsalltag mitbringen!)
- Übungen zur Förderung der beruflichen Selbstwirksamkeit
- Nutzungsbeispiele für das Lehrerforum zur Förderung von Leistungsfähigkeit und Stressreduktion
- Zielvereinbarung: Der Persönliche Entwicklungsplan

Sie profitieren von diesem Atelier am meisten, wenn Sie als Vorbereitung zu Hause eine kurze Selbstdiagnose durchführen und deren Ergebnisse mitbringen. Die Instrumente für die Selbstdiagnose finden Sie in: 1.) <http://www.lehrerforum.uni-lueenburg.de/material/gesundheitshandeln.doc>; 2.) AVEM Arbeitsbezogene Erlebens- und Verhaltensmuster sowie BEIL Berufseignungsinventar für Lehrerinnen und Lehrer. Einzelheiten unter: <http://www.bsieland.de/download/Lehrergesundheit.php>, Download der Datei Internetdiagnosen.

A2: Gesundheitsförderung. Schulklima und Leistungsorientierung – ein Widerspruch?

Titus Bürgisser, Pädagogische Hochschule Zentralschweiz, Luzern, Weiterbildung/Zusatzausbildung, Geschäftsführer Kompetenzzentrum Schulklima

Dieses Atelier zeigt auf, in welchem Zusammenhang Leistungsorientierung, Gesundheitsförderung und ein gutes Schulklima zueinander stehen. Sie lernen Indikatoren für eine gute gesunde Schule und gutes Schulklima kennen. Sie beurteilen das Klima ihrer Schule oder Klasse mit einem einfachen Erhebungsinstrument. Sie lernen Gestaltungsmöglichkeiten für das Schul- oder Klassenklima kennen und entwickeln Perspektiven für den eigenen Arbeitsalltag.

A3: Anforderungen und Schwierigkeiten im Umgang mit Schülerinnen und Schülern

Jürg Rüedi, Prof. Dr. phil., Erziehungswissenschaften, Fachhochschule Nordwestschweiz, Liestal

Tagtäglich müssen Lehrpersonen ihre SchülerInnen lenken, motivieren, führen, ermutigen oder zurechtweisen. Untersuchungen zeigen, dass diese Aufgaben an unseren Kräften zehren. Gleichzeitig ist aber bekannt, dass nur ein sinnvoller Umgang mit diesen Beziehungsanforderungen erlaubt, im Lehrberuf gesund zu bleiben, ohne in Zynismus oder Resignation zu verfallen. Wir tauschen aus, welche Lösungsmöglichkeiten wir gefunden haben und vergleichen mit Empfehlungen der Fachliteratur.

A4: Gelassenheit im (Schul-) Alltag – angewandte Strategien für das Wohlbefinden

Heinz Bolliger-Salzmann, Dr. phil., Universität Bern, Abt. für Gesundheitsforschung

Die Teilnehmenden vergegenwärtigen sich kurz, welche Alltagssituationen für sie persönlich als «stressig» erlebt werden. Wir schauen uns dann gemeinsam mögliche Ressourcen an, die die Wahrscheinlichkeit erhöhen, auch in solchen Lagen Gelassenheit bewahren zu können. Die gefundenen Ressourcen werden zu einer einfachen Systematik zusammengefasst (Clusterbildung). Abschliessend werden einige gut geprüfte und nützliche Gelassenheitsübungen vermittelt und angewendet, die zu einer entspannten Grundhaltung im Alltag beitragen.

A5: Die Kunst, Künstler oder Künstlerin des eigenen Lebens zu sein: Gedanken der philosophischen Lebenskunst

Andreas Brenner, PD Dr., Privatdozent für Philosophie, Philosophisches Seminar der Universität Basel

Die Freizeit- und Therapie-Industrie macht uns viele Angebote, wie wir unser Leben glücklicher gestalten können. Aber ob Nordic-Walking-Kurs, Ernährungsberatung oder Malen nach Farben, richtig zufrieden kehren wir von diesen Ausflügen selten zurück. Woran liegt das? Die philosophische Lebenskunst könnte uns hier eine Antwort geben und uns zugleich zeigen, wie wir mit Überlegungen, die sich schon die antiken Denker gemacht haben, unser Selbst besser kennen lernen und es vielleicht doch noch gelingt, aus unserem Leben ein Kunstwerk zu machen.

A6: Psychische Belastungen von Lehrkräften videogestützt erfassen mit RHIA-Unterricht: Basis für Kollegiale Beratung

Cosima Dorsemagen, Dipl.-Psych., Andreas Krause, Dr. phil. und Florian Bäuerle, Dipl.-Psych., Arbeitsgruppe Arbeits- und Organisationspsychologie, Institut für Psychologie der Albert-Ludwigs-Universität Freiburg im Breisgau

Mit dem arbeitspsychologischen Analyseinstrument RHIA-Unterricht lassen sich psychische

Belastungen von Lehrkräften im Unterricht videogestützt erfassen. Geschulte Beobachter erstellen Unterrichtsprofile, die einzelne belastende Ereignisse und das Belastungsniveau der Stunde aufzeigen. Die Videoaufnahmen und Profile können im Rahmen einer Kollegialen Beratung sehr gut eingesetzt werden, um gemeinsam mit KollegInnen ressourcenorientierte Alternativen etwa im Umgang mit Unterrichtsstörungen zu erarbeiten. Im Atelier wird das Instrument vorgestellt und die Arbeit damit erprobt.

A7: Burnout im Lehrberuf – wie kann man vorbeugen?

Simone Grebner, Dr. phil., Oberassistentin, Institut für Psychologie, Universität Bern

Burnout umfasst Stresssymptome, die sich durch Erschöpfung, Depression, Zynismus, und Leistungsprobleme bis hin zum Zusammenbruch äussern. Hohe berufliche Belastungen sind eine mögliche Ursache. Aber auch die eigene Einstellung und das Arbeitsverhalten spielen eine Rolle. Das Atelier beginnt mit einem einleitenden Input (Ursachen, Diagnose). Im Anschluss daran haben die Teilnehmer Gelegenheit, die eigene Arbeitssituation, ihre Einstellungen und ihr Verhalten zu analysieren und anhand von Beispielen mögliche Lösungsansätze (Prävention, Intervention) zu diskutieren.

A8: «In der Tretmühle? ODER Alles im Tritt!» – Persönliche Ressourcen (wieder-) entdecken

Katja Klöpfer, Dipl. Klinische Heilpädagogin, Sozialpädagogin, Dozentin, Beratungszentrum infocus GmbH, Basel

Die Inhalte und Methoden dieses Ateliers möchten Ihnen neue fachliche Inputs anbieten, und Ihnen sowohl als Einzelperson, als auch als Gruppe Erfahrungen ermöglichen, die Sie bei der (Wieder-) Entdeckung Ihres persönlichen Ressourcenpotenzials unterstützen. Sie erhalten einen Überblick über «In»-Begriffe und deren Bedeutung für den Lehrberuf wie Salutogenese, Life-Work-Balance, Psychohygiene, Flow, Selbstpflege, Burnout-Prävention, Zufriedenheit und Wohlbefinden im Beruf etc. Darüber hinaus erfahren Sie, in welchem Zusammenspiel sich die eigene Person und die Ausübung einer bestimmten Profession gegenseitig beeinflussen. Anhand einer persönlichen Ressourcenanalyse können Sie individuelle Ziele formulieren und eine Umsetzungsplanung entwickeln.

A9: Kohärenzempfinden (Sense of Coherence) bei Lehrpersonen schweizerischer Kindergärten und Schulen

Mark Niederdorfer, MSc, Primarlehrer, Oberstufenlehrer Sek. I, Schule Thisis

Die Lehrperson gilt als der Zehnkämpfer schlechthin. Um aber in diesem Berufsumfeld sich ständig ändernder Realitäten erfolgreich und zufrieden zu sein, bedarf es bestimmter Voraussetzungen. Ein hilfreiches Konzept ist das Kohärenz-Modell von Aaron Antonovsky. Es werden Untersuchungsergebnisse, differenzierend nach persönlichen Verhältnissen, Gesundheitsverhalten und Zukunftsperspektive vorgestellt. Darüber hinaus erwartet Sie ein bunter Strauss an Ideen und Übungen für den Schulalltag. Dadurch erhält jede Lehrperson eine echte Alternative, um den Schulalltag ressourcenorientiert und mit Freude zu meistern.

A10: Selbstmanagement – vom schonungsvollen Umgang mit sich selbst

Bob Schneider, lic. phil., iek Institut für Emotionale Kompetenz, Leiter Ausbildung und Coaching, Bern
Stress als Ungleichgewicht zwischen Anforderungen und Ressourcen; Selbstmanagement als gelungene Balance zwischen Empathie und Abgrenzung; Das Zusammenspiel von inneren und äusseren Stressoren; Die inneren Stressoren anhand eines Modells aus der Transaktionsanalyse.

A11: Zwischen Einlassen und Ausbrennen: LehrerInnen stark machen mit dem «Gesundheits-Kompass»

Siegfried Seeger, Gesundheit & Schule, Freier Bildungsreferent für Gesundheitsförderung und Schulentwicklung, Niedernhausen und Rainer Steen, Gesundheitsamt Rhein-Neckar-Kreis, Abt. Ltg. Gesundheitsförderung/Praxisbüro Gesunde Schule, Heidelberg

Wer im Lehrberuf die Balance halten will, sollte im Schulalltag die eigenen Potenziale kennen und kollegiale Unterschiede in der Bewältigung der Arbeit aushalten – von «Feuer und Flamme» bis «ausgebrannt». Im «Bermuda-Dreieck» von Wollen, Können und Sollen gilt es, das persönliche Kräftefeld mit seinen Schwer- und Schwachpunkten zu erschliessen und in drei Handlungsdimensionen Professionalität zu sichern: individuell, kollegial und systemisch. Wir navigieren neu mit dem «Gesundheits-Kompass»!

A12: Die inneren Stressmacher

Silvio Sgier, Consulting & Coaching, selbständig, Chur

Stress macht krank, so die allgemeine Überzeugung. Doch zum Risiko wird der Stress gerade auch durch unser Dazutun, u.a. durch unsere Bewertungen und Ansprüche. Wer ausgeglichener und gelassener arbeiten und leben will, sollte seine «inneren Stressmacher» kennen und bewusst «managen». Die Atelier-TeilnehmerInnen erhalten Impulse, die eigenen Muster im Umgang mit Ansprüchen und Belastungen zu reflektieren und die Kraft der «inneren Stressmacher» zu verstehen und positiv zu nutzen.

A13: In existenzieller Balance sein

Eva Maria Waibel, Dr. phil., Dozentin, Pädagogische Hochschule Zentralschweiz

Ein ganzheitliches Verständnis von Gesundheit umfasst auch ein mit sich selbst in Einklang sein in Bezug auf existenzielle Fragen, wie beispielsweise: «Wozu und in welcher Form gestalte ich mein Leben?», «Wie bringe ich mich ein?» und «Was ist mir dabei wichtig und wertvoll?» Wir setzen uns mit diesen Fragen und zentralen gesundheitsfördernden Lebenshaltungen sowie mit dem Umgang mit uns selbst und anderen auseinander. Ziel ist es, authentisch und mit innerer Stärke leben zu lernen.

A14: Die Gesundheit der Lehrpersonen und Stressprävention

Gertrud Zürcher, Gesundheitsdirektion Kanton Zug, Gesundheitsamt, Programmleiterin GeFö in der Schule und Rosmarie Koller, Beratungsstelle für Lehrpersonen Zug, Psychotherapeutin FSP, Supervisorin IEF

Die Gesundheit der Lehrpersonen ist ein wichtiger Teil der Gesundheitsförderung im Schulalltag. Um ein umfassendes seelisches, soziales und körperliches Wohlbefinden zu erlangen, ist es notwendig, eigene Wünsche und Bedürfnisse wahrzunehmen und sich mit diesen auseinander zu setzen. Dieses Atelier setzt sich mit der Frage auseinander «wie kann ich als Lehrperson gesund bleiben?». Die Teilnehmenden reflektieren Stressmomente im Alltag und erarbeiten Möglichkeiten, diese kompetent zu handhaben. Möglichkeiten für die Umsetzung der Gesundheitsförderung im Alltag werden aufgezeigt. Im Zentrum steht die persönliche Reflexion von Stress verursachenden Momenten.

A15: Männlich balancieren!

Andreas Hartmann, FHNW, Institut Kinder- und Jugendhilfe, Spezialist für Buben- und Männerarbeit, Schulsozialarbeiter, Herisau

Männliche Lehrpersonen sind in ihrer Tätigkeit zu besonderen Balanceakten heraus gefordert: Wie wird die Waage gehalten zwischen «Kernauftrag» und «Erziehungs- und Beziehungsarbeit»? Wie gestalte ich meine Rolle als Vorbild, insbesondere gegenüber den «ungesunden» Buben? Im Atelier finden Inputs und Auseinandersetzung statt zu: Männliche Sozialisation als Ressource für die Gesundheit; Ich als Mann und Vorbild im schulischen Umfeld; gelingende Früherkennung und Selbstwahrnehmung.

A16: Zu viel work – zu wenig life? Auf dem Weg zu einem balancierten Mann-Sein

Hansjürg Sieber, Pädagogische Hochschule Bern, Institut für Weiterbildung, Dozent für Genderthematik

Dieses Atelier ist ausschliesslich für männliche Teilnehmer.

Das Thema Männergesundheit ist auch heute im Vergleich zu den Frauen eher ein vernachlässigtes Thema. Männer leben gefährlicher, sterben früher – Mann sein birgt erhebliche Risiken. Wir gehen den vielschichtigen Ursachen, die bereits im frühen Bubenalter in unserer Sozialisation beginnen, nach und stärken unsere Ressourcen und Potenziale. Wir arbeiten an unseren Werthaltungen und suchen mit neuen Ansätzen nach Möglichkeiten, die gewonnenen Erkenntnisse in unserem Alltag umzusetzen – für uns und unsere Arbeit mit Buben.

A17: Blick auf das Thema Migration und gesellschaftliche Vielfalt in der Schule

Therese Stettler, Lehrerin, Sozialarbeiterin, lic. phil. I und Supervisorin, SRK, chili Konstruktive Konfliktbearbeitung, Bern und Renate Bühlmann Gugliuzza, SRK Bern, Zentrum für Migration und Gesundheit, Fachbereich Bildung und Gesundheitsförderung, Bildungsverantwortliche, Nachdiplom Transkulturelle Kompetenz im Gesundheitswesen

- Eigene Bilder und Haltungen: Was ist hilfreich? Was belastet?
- Wo ist Unterstützung zu holen im Umgang mit

Migrationsealtern, Migrationskindern?

- Wie verständigt sich die Schule mit fremdsprachigen Eltern?
- Fakten und Zahlen zum Thema Migration und Schule.
- Transkulturalität, antirassistische oder interkulturelle Pädagogik, Chancengleichheit, Kulturkonflikt und Konfliktkultur: Orientierung im Begriffsdschungel.
- Methodische Hinweise für die Arbeit am Thema Vielfalt in der Klasse.
- Erfahrungs- und Ideenaustausch der Atelier-TeilnehmerInnen.

A18: Eltern und Lehrpersonen stärken sich selbst und die Kinder

Barbara Fäh, Prof., lic. phil., Urs Peter Lattmann, Prof., Dr. phil., Zentrum RessourcenPlus R+ der Fachhochschule Nordwestschweiz Pädagogik/ Soziale Arbeit, Brugg und Walter Kern, Prof., lic. phil., Pädagogische Hochschule Zürich

Im interkantonalen Entwicklungs- und Forschungsprojekt «Eltern und Schule stärken Kinder – ESSI» (R+; PHZH; SFA; Institut für Familienforschung und -beratung Uni FR) werden mit drei unterschiedlichen Interventionsprogrammen gezielt Ressourcen der Lehrperson, der SchülerInnen und der Eltern aktiviert und gestärkt. Im Atelier werden im ersten Teil die Programme vorgestellt und Ergebnisse aus den wissenschaftlichen Untersuchungen vorgestellt und diskutiert. Im zweiten Teil stehen praktische Übungen zum Ressourcenmanagement aus dem Weiterbildungsprogramm für Lehrpersonen im Vordergrund.

A19: Eine neue Generation sucht neue Begegnungsformen

Felicitas Vogt, Dozentin für Erziehungsfragen, Sibylle Birkenmeier, Schauspielerin, Erwachsenenbildnerin und Michael Birkenmeier, Musiker, Kabarettist

- Kurzreferate zu neuen Entwicklungen von Kindern und Jugendlichen
- Dazu spannende Texte, geschrieben von Eltern, LehrerInnen, SchülerInnen
- Interaktionen im Gespräch Felicitas Vogt
- Bewegung im Raum mit Sibylle Birkenmeier
- Kreatives Schreiben mit Michael Birkenmeier
- Kurze Kabarettistische Momentaufnahmen
- Das Atelier ist eine Ermutigung zum Kontakt

A20: Wohlbefinden und Gesundheit im Berufsverlauf – Befunde und Inputs mit Übungen und Anregungen

Stefan Albisser, Esther Kirchhoff, Alexandra Kunz, Albert Meier, Erweitertes Projektteam ARBEL/«Anforderungen und Ressourcen im Berufszyklus von Lehrpersonen», Pädagogische Hochschule Zürich, Universität Bern/Universität Basel, Projektmitarbeitende und eine freie Mitarbeiterin

Viele Bedingungen beeinflussen die Arbeit von Lehrpersonen. Persönliche Voraussetzungen, Kompetenzen, Ressourcen so gut wie rechtliche Bedingungen oder Fähigkeiten und Verhalten von Interaktionspartnern (SchülerInnen, KollegInnen, Schulleitende, Eltern, Behördemitglieder). Das Wohlbefinden und die Wirksamkeit als Lehrperson stellen somit ein Ergebnis einer Reihe von systembedingten, persönlichen und situativen Einflussfaktoren dar. Im Langseminar wird versucht, das Zusammenspiel der verschiedenen Bedingungen und Faktoren aufzuzeigen. Mit Inputs aus aktueller Forschung zur beruflichen Entwicklung von Lehrpersonen und Übungen zur Einschätzung von eigenen Ressourcen, Wohlbefinden und Belastungen soll der Umgang mit Entwicklungspotenzialen und Entwicklungskrisen im Arbeitsalltag aus der Sicht verschiedener Rollenträger bzw. Funktionen im Schulteam, einschliesslich beratende und Praxis-Lehrpersonen, aufgearbeitet und ausgelotet werden.

A21: Berufliche Perspektiven entwickeln: Visionsarbeit zur beruflichen Zukunft

Veronika Baumgartner, Psychologin und Organisationsberaterin, Fachstelle für Schulberatung Luzern
Den Blick einige Jahre nach vorne werfen... Erfahrungen und Trends der letzten Jahre wahrnehmen... Perlen polieren und pflegen... Visionsarbeit – eine kreative Methode für die Klärung der beruflichen Zukunft. In 7 angeleiteten Schritten beleuchten die Teilnehmenden bildhaft ihre Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft und leiten konkrete Schritte für die nächste Zeit ab. Im Weiteren wird die Visionsarbeit als Instrument der Personalführung vorgestellt.

A22: CCT – Internetgestützte Laufbahnberatung für den Lehrberuf

Johannes Mayr, Dr., Universitätsprofessor, Koordinator des europäischen Projekts «Career Counselling for Teachers», Institut für Unterrichts- und Schulentwicklung, Universität Klagenfurt

Das europäische Beratungsprogramm «CCT – Career Counselling for Teachers» bietet wissenschaftlich fundierte Materialien an, die Gymnasialstinnen, LehrerstudentInnen und LehrerInnen bei Laufbahnentscheidungen unterstützen sollen (siehe z.B. www.cct-austria.at). Das Atelier ist für LehrerbildnerInnen in der Aus- und Fortbildung gedacht, die CCT genauer kennen lernen und professionell nutzen möchten bzw. Interesse haben, an der Entwicklung einer Schweizer Version mitzuwirken.

A23: Erfolgsgeschichten einen Raum geben – Im Grunde sind wir das, was wir uns selbst und anderen erzählen

Eva-Maria Millius-Imboden, Supervisorin/Coach BSO, Ausbilderin FA in eigener Praxis, Brig-GLIS
Umbruch, Wandel, Komplexität, steigende Anforderungen, Zeitdruck, Konkurrenz, anspruchsvolle SchülerInnen... und... und... und... Und da Raum finden für jene Geschichten, die uns in irgendeiner Art zufrieden und stark zurück lassen. Ob kleine Splitter, epische Geschichten, Einzeilerereignisse – sie alle sind es wert gefunden, geschrieben, erzählt und gewürdigt zu werden. Sie stärken das Selbstbewusstsein und eröffnen neue Optionen für die Zukunft.

A24: Gesund führen im Schulalltag

Christoph Bertschinger, Radix Gesundheitsförderung, Bereich Betriebliche Gesundheitsförderung, Zürich

Um Stressoren am Arbeitsplatz zu identifizieren, können das Anforderungs-Kontroll-Modell und das Modell beruflicher Gratifikationskrisen herangezogen werden. Zu beiden Modellen – sie wurden aus sozial-wissenschaftlichen Erkenntnissen abgeleitet – liegen etliche Forschungsergebnisse (auch aus der Schule) vor. In diesem Atelier werden daraus Schlussfolgerungen für die Führungsarbeit von SchulleiterInnen erarbeitet.

Aus Einsichten gute Gewohnheiten wachsen lassen –

Kongressmitbesuchende als Coachs.

A25: Balancieren inmitten struktureller Veränderungen – aktuelle Ergebnisse einer Thurgauer Längsschnittstudie

Susanne Brügglen, Miriam Nido, Dozentinnen Forschung, Pädagogische Hochschule Thurgau, Kreuzlingen

Das Bildungswesen befindet sich seit einigen Jahren in einer Umbruchsituation. Dies deuten Stichworte wie Einführung von Schulleitungen, Oberstufenreformen usw. an. Für die Lehrkräfte wird somit das Balancieren im Spannungsfeld Schule anspruchsvoller. Vor diesem Hintergrund wird derzeit im Kanton Thurgau im Auftrag des Amtes für Volksschule und Kindergarten eine Längsschnittstudie durchgeführt, die sich mit den Arbeitsbedingungen, Belastungen und Ressourcen der Thurgauer Volksschullehrkräfte befasst. Im Atelier soll ein Einblick in die bisherigen Ergebnisse gegeben werden. Anschliessend finden eine Diskussion der Ergebnisse statt: Hier sollen Erfahrungen ausgetauscht und Impulse für die Praxis gegeben werden.



Kurzateliers

B1: Was führt meine Klasse?

Sabina Gasser und Andrea Guidon, Schulberater/in, Schulberatung TG, Frauenfeld

Gezielte Klassenführung entlastet. Es reicht nicht, den Autopiloten einzuschalten; es braucht Präsenz, Kontakt, bewusstes Gestalten der Beziehungen und Prozesse, Führung eben. Im Spannungsfeld unterschiedlichster Erwartungen und Erziehungsansprüchen ist jede Lehrperson gezwungen, sich ein kohärentes Führungskonzept zu entwickeln. Dies gelingt nur, wenn Führung auf allen Ebenen bewusst wahrgenommen wird. Wir diskutieren Aspekte von Klassenführung und ob wir das WAS wirklich dem Zufall überlassen wollen.

B2: In Belastungssituationen die Kommunikation halten und erweitern

Susan Hedinger-Schumacher, Kommunikationsberaterin/Journalistin, EMaze GmbH, Audio.Video. Kommunikation, Zofingen

Über persönliche Gefährdungen und Schwierigkeiten reden, ist oft schwierig. Schamgefühle oder eine nicht eben einladende kollegiale Umgebung führen oft zu Rückzug und Verstummen. Dabei wäre Sich-Mitteilen gerade dann wichtig und hilfreich. Auch weil «Öffentlichkeit» in diesem Beruf ohnehin nicht vermeidbar ist. Wir bearbeiten Fragen wie: Was muss ich gegenüber wem ansprechen – was darf ich sein lassen? Wie sieht eine unterstützende Umgebung aus, welche Mitteilen erleichtert? Gibt es Werkzeuge, welche helfen, auch heikle Themen gut anzusprechen? Die Antworten sind für Lehrpersonen und SchulleiterInnen gleichermaßen wichtig.

B3: Choreografische Anregungen für ein konstruktives Ressourcenmanagement/einen konstruktiveren Umgang mit Rollenkonflikten

Thomas Villiger-Ammon, Psychologe/Psychotherapeut FSP, Beratung für Lehrer/innen/ULEF BS, Basel

Im Spannungsfeld Schule kann der Umgang mit vielen unterschiedlichen Rollenerwartungen, die an pädagogische Fachleute herangetragen werden, zum 10-Kampf werden. Ein präzises Beachten jener Wahrnehmungskanäle (visuell, auditiv, kinästhetisch usw.), in denen die stressauslösenden Ereignisse oder Erwartungen uns angetragen werden, ist vielfach bereits der erste Schritt für einen ziieldienlicheren (für die pädagogische Fachperson) Umgang mit gegensätzlichen Rollenerwartungen. Der Beitrag soll einfach umsetzbare, praktische Ideen und Anregungen anbieten.

B4: Alleingelassen in der Krise?

Rainer Zensen, Schulberater, Schulberatung TG, Frauenfeld

Lehrpersonen sind gewohnt Lösungen alleine zu suchen. Vom vernetzten Denken hin zum vernetzten Handeln ist ein Ansatz, der leider im Schulalltag zu wenig Anwendung findet. Besonders in krisenhaften oder komplexen Situationen gelingt es mit der Supportkonferenz verschiedene Akteure im System

optimal zu vernetzen und so jede einzelne Person zu entlasten. Die Schulberatung berichtet über ihre Erfahrungen mit dem Instrument der Supportkonferenz; wann ist sie angezeigt, wie gelingt sie?

B5: Balancieren? Warum nicht springen, tanzen oder gehen?

Laetitia Imboden, Praxis für Musik-Kinesiologie in Interlaken, Lehrerin für musikalische Früherziehung und Grundkurs, Wilderswil

Durch den Tag schreiten, sein Ziel verfolgen, den Arbeitstag unter die Füße nehmen, Standpunkte vertreten, auf Schwierigkeiten zugehen; dabei auf seinen Puls horchen, das richtige Standbein wählen, die Gangart bestimmen, sich auf seinen Schwerpunkt besinnen. Auch ein (Balance) – Spiel zwischen Atem, Fuss, Hand, und Herz. Das Atelier bietet Lösungsansätze und Impulse aus dem Blickwinkel der Musik-Kinesiologie.

B6: Wege zur Sinnerfüllung im Berufsalltag

Urs Gfeller, Pädagogische Hochschule Bern, IWB (Institut für Weiterbildung), Bereichsleiter «Beratung und Unterstützung»

Wer sein Berufshandeln sinnstiftend gestaltet, fühlt sich bei all dem vielen Tun nicht bloss gefüllt, sondern erfüllt. Mit Impulsen aus der Salutogenese, der Existenzanalyse und dem Dialogischen Prinzip vertiefen und erschliessen wir Zugänge zur Sinnerfüllung. Dies führt vom Dringlichen zum Wesentlichen, nährt und beglückt.

B7: Das Berner Modell: Eine gesunde, wirkungsvolle Unterstützung und Entlastung der Schulleitung

Gisela Bolliger, Ausbildungsleiterin und Franz Käser, Dozent, Pädagogische Hochschule Bern, Institut für Weiterbildung

Die Teilnehmenden erfahren, wie sie mit dem Modell der KoordinatorInnen eine gesunde Schule entwickeln können. Es wird beispielhaft aufgezeigt, wie die Schaffung einer Stabsstelle Schulleitungen im Thema Gesundheitsförderung entlasten kann.

B8: Atemübungen für jeden Tag

Félicie de Roche, Wellnetz, Atem + Beratungspraxis ILP® Basel, Atempädagogin

Das Atmen hat für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden im (Schul-) Alltag eine grundlegende

Bedeutung. Gesundheitsprobleme (z.B. Erkältungen, Bronchitis, Rückenbeschwerden, Erschöpfungszustände) lassen sich mit Atemübungen positiv beeinflussen. Belastungen (durch Arbeitsplatz, Partnerschaft, Angehörige etc.) können mit Übungen zur Selbsthilfe besser bewältigt werden. In diesem Atelier nehmen die Teilnehmenden Einblick in die Bedeutung der richtigen Atmung für die Organsysteme und sie lernen einfache Übungen zum Anhalten, Auslüften und Auftanken für den (Schul-) Alltag kennen.

B9: Früherkennung – Früherfassung – Frühintervention: Entlastung der LehrerInnen trotz anfänglichem Mehraufwand

Carlo Fabian, Prof., Dozent, Fachhochschule Nordwestschweiz, Hochschule für Soziale Arbeit, Institut Kinder- und Jugendhilfe, Basel

Alkohol-, Tabak- und Cannabiskonsum oder Gewalt von SchülerInnen belasten das Schulklima und die einzelnen LehrerInnen. Die Einführung von Früherkennungsstrukturen und -prozessen im und rund um das Setting Schule bedeuten zunächst einen Mehraufwand, unterstützen die LehrerInnen aber längerfristig in ihrem Kernauftrag «Bildung» und bringen Entlastung auf verschiedenen Ebenen. Im Atelier wird anhand von aktuellen Projekten über Möglichkeiten und Schwierigkeiten informiert und diskutiert.

B10: Locker sein, aber nicht locker lassen

Hans Fluri, ASK Brienz

Praktische Übungen gegen Burnout und Stress; Spannung und Entspannung ins Spiel bringen; Lachend stärker werden; Lernen, mit einem labilen Gleichgewicht umzugehen; Aggression konstruktiv einsetzen; Als Lehrkraft spielend älter werden.

B11: Hoho-hahaha!

Karin Bettina Gisler, Leiterin des Playback-Theater Zürich, Lachtrainerin nach Dr. med. M. Kataria

Lachyoga nach Dr. Madan Kataria. Wir machen praktische Übungen aus dem Lachyoga, welche einfach auszuführen sind und enorm Spass machen. Wir erfahren die vielseitig heilsame Wirkung des Lachens an Leib und Seele. Entspannung, Freude, Leichtigkeit stellen sich ein. Wir lernen eine einfache und lustige Methode mit grosser Wirkung kennen und anwenden.

B12: Mit Papier und Bleistift balancieren. Eine Schreibwerkstatt

Liselotte Graf-Zünd, Schulleitung, Lehrerin, Gesundheitskoordinatorin, Primarschule, Thun

Es gibt viele Möglichkeiten sich selbst zu stärken. Schreiben ist eine davon. Ein Blatt Papier, ein Schreibblock, ein leeres Heft, dazu Bleistift, Füllfeder oder Kugelschreiber und Erlebnisse, Erinnerungen, Eindrücke und Beobachtungen, die in Gedanken gefasst und zu Papier gebracht werden. Ich bringe einige Ideen mit; Sie lassen sich darauf ein und nehmen sich die Zeit zum Nachdenken, Erfinden und Zuhören.

B13: Landauer Empfehlungen zur Lehrergesundheit

Helmut Heyse, Dipl. Psych. und Dr. Elisabeth Glässer, Projekt Lehrergesundheit, Konz

Die Landauer Empfehlungen zur Lehrergesundheit sind das Ergebnis einer interdisziplinären Expertentagung im Projekt Lehrergesundheit Rheinland-Pfalz, welches zum Ziel den Erhalt und die Förderung, ggf. Wiederherstellung von Gesundheit, Arbeitszufriedenheit und Leistungsfähigkeit von Lehrkräften und Schulleitungen haben (siehe www.plg.rlp.de). Die Landauer Empfehlungen zur Lehrergesundheit beziehen sich insbesondere auf Systemmassnahmen, schliessen aber auch Gesundheitsförderung auf der Ebene der Einzelschule ein.

B14: Genuss statt Verdruss – Geniessen im (Schul-) Alltag zwischen Korrekturbergen, Werteppluralismus und Dauerbelastungen

Marion Jost Marx und Philipp Egli, Projekt- und Bereichsleitende, Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich

Vergessen wir für einmal alle Ansprüche und widmen uns dem Geniessen! Wir wollen genussvolle Momente und Stimmungen bewusst erleben und verankern, mit dem Ziel, etwas zur Prävention und als Ausgleich zu Stress und Spannung anzubieten. Wir versuchen, über verschiedene Methoden und Sinneskanäle Genuss erfahrbar zu machen. Natürlich soll auch die Reflexion über Genuss und Genussfähigkeit nicht fehlen. Ist Genuss per Definitionem gut oder gibt es Grenzen von Genuss? Wo finden wir im (Schul-) Alltag Zeit und Raum für kleine, genussvolle Momente?

B15: Betriebliche Gesundheitsförderung in Schulen

Haennes Kunz, ZEPRA Prävention und Gesundheitsförderung, Projektberater, St. Gallen

Schulen sind zunehmend mit krankheitsbedingten Ausfällen von Lehrpersonen konfrontiert. Untersuchungen weisen auf ein überdurchschnittlich hohes Burnout-Risiko bei LehrerInnen hin. Hier ist die Organisation oder der «Betrieb» Schule gefordert, im Besonderen Schulleitungen und Schulbehörden. In diesem Atelier geht es um die Auseinandersetzung mit folgenden Fragen: Was heisst betriebliche Gesundheitsförderung (BGF)? Wie kann BGF im Schulbereich umgesetzt werden? Welche Methoden oder Instrumente sind für BGF in der Organisation Schule geeignet?

B16: Arbeitsbedingungen, Belastungen und Ressourcen von Lehrkräften an Volksschulen

Eberhard Ulich, Simone Inversini und Marc Wülser, Institut für Arbeitsforschung und Organisationsberatung, Zürich

- Vorgehen bei der Analyse der Arbeitsbedingungen, Belastungen und Ressourcen bei rund 4000 Lehrkräften in zwei Kantonen
- Belastungen und Beanspruchungen unter besonderer Berücksichtigung von Burnoutmerkmalen
- Individuelle und organisationale Ressourcen
- Vergleich eines Stadtkantons mit einem Landkanton
- Vergleich geleiteter mit nicht geleiteten Schulen
- Abgeleitete Handlungsfelder und Ergebnisse einiger Massnahmen

B17: «Das Leben als letzte Gelegenheit» – Zeitempfinden und Gesundheit

Sibilla Marelli Simon, Dr. phil., Psychologin FSP, Leiterin Beratung für Lehrerinnen und Lehrer/ULEF, Basel

Chronobiologische und soziologische Erkenntnisse, psychosomatische Befunde, philosophische Betrachtungsweisen und eine Fülle von Tipps und Tricks zu Zeitmanagement und multitasking und wie das knappe Gut der Zeit denn zu sparen sei... Durch diesen reichen Dschungel einen eigenen Trampelpfad zu finden, dazu lädt dieses Atelier ein. Mit Informationen, Wahrnehmungsübungen und einem verstärkten Blick aufs Alltags(schul)leben von Lehrpersonen und Kindern wird dazu ein Beitrag geleistet.

B18: Entdecken und Stärken von individuellen und von Teamressourcen

Anita Märki, Dr. phil., PHNW, Institut Forschung u. Entwicklung, Projektleiterin, Dozentin, Aarau

Sie arbeiten praktisch an Ihren «schulischen Ressourcen». Sie erhalten theoretische Inputs zum Thema Zusammenhänge von Ressourcen, Stress, Berufszufriedenheit und sozialer Unterstützung. Die Theorie der «individuellen und teamorientierten Selbstwirksamkeitserwartung» (Glauben ans berufliche Können) wird erläutert. Das Programm «Gruppentraining zur Ressourcenaktivierung im Lehrkollegium», welches auf der Förderung von individuellen und teamorientierten Ressourcen und auf der Selbstwirksamkeitserwartung beruht, wird vorgestellt.

B19: Älter werden im Lehrberuf: Chancen, Risiken und Handlungsfelder

Regula Nussbaumer, lic. phil., Pädagogische Hochschule Zürich, Dozentin und Patricia Harb, lic. phil., Psychologin, Winterthur

Das Atelier soll zum Bewusstwerden über Chancen, Risiken und Handlungsmöglichkeiten im Hinblick auf das Älterwerden im Lehrberuf beitragen. Im ersten Teil steht der aktuelle Wissensstand bezüglich Gesundheit und Leistungsfähigkeit von Arbeitnehmenden 50+ im Vordergrund. Schutzfaktoren und Risikofaktoren auf dem Weg zu einem erfolgreichen letzten Drittel der Berufslaufbahn werden besprochen. Im zweiten Teil erfolgt eine individuelle Standortbestimmung sowie eine Reflexion und Diskussion der besprochenen Themen auf dem Hintergrund persönlicher Erfahrungen.

B20: Balancieren im Alltag als Spannungsausgleich für Körper und Geist

Lukas Sarasin, Prof. em. und Lehrbeauftragter, Hochschule für Heilpädagogik Zürich

Theorie und praktische Erfahrung sollen dazu anregen, das Balancieren für den persönlichen Alltag, im Schulzimmer für alle, auf dem Pausenplatz und im Sportunterricht zum Dauerthema werden zu lassen.

B21: Gespannt? Angespant? Abgespannt? Entspannt!

Silvia Schmuckli-Zwahlen, Primarlehrerin, Psychologin, Mediatorin

Bei manchen reagiert der Körper vernehmbar auf Stress, bei anderen gerät vor allem die Gedankenwelt durcheinander. Anhand eines Erfassungsbogens wird Ihnen bewusst, wie und wie komplex Sie auf Stress reagieren. Sie lernen eine Entspannungsmethode kennen, die gut zu Ihrem persönlichen Stressreaktionsmuster passt.

B22: Selbsthypnose in Sturmsituationen

Susy Signer-Fischer, lic. phil., Universität Basel, Zentrum für Entwicklungs- und Persönlichkeitspsychologie, Stv. Leiterin

Selbsthypnose soll und kann sowohl auf die Person als auch auf die Situation zugeschnitten werden. Manchmal werden Ressourcen wie Ruhe, Gelassenheit, Kampfgeist, Durchsetzungsvermögen, Sicherheit oder Konzentration gefragt. In manchen Situationen geht es eher um Selbstschutz, Abgrenzung oder um anderes. Im Seminar werden die Teilnehmenden angeleitet, für sich selbsthypnotische Strategien zu entwickeln, sei es in eigentlicher Selbsthypnose in Trancen, in Selbstgesprächen oder Vorstellungsbildern.

B23: Stress- und Ressourcenmanagement – eine Aufgabe für die Lehrpersonen, das Team und die Schulleitung

Verena Ulrich, Dozentin, Bereichsleiterin Personalentwicklung, Pädagogische Hochschule Zürich, Zentrum für Weiterbildung Beratung Schulentwicklung

In diesem Atelier beschäftigen wir uns mit Fragen zur Balance zwischen Belastung und Entlastung im Alltag von Lehrpersonen: Wie können wir aktuelles Wissen und Resultate aus Erhebungen nutzen, um ein gutes Gleichgewicht im Umgang mit Ressourcen und Belastungen zu fördern? In welchen Momenten entwickeln sich Ressourcen zu Belastungen? Wo sind Fallen versteckt? Wir gehen ihnen auf die Spur und entwerfen Vorgehensweisen auf der individuellen und der institutionellen Ebene.



B24: Die Weisheit der kleinen Schritte – Meine Lebensbalance

Stephanie von Bidder, Coaching und Beratung, Basel und Katalin Hankovszky, Handlungsspielräume, Chur
Wir arbeiten in diesem Atelier mit eigenen Beispielen aus dem Arbeitsalltag. Was bedeutet für Sie Balance? Es gilt, funktionierende Beispiele zu finden: wann und wie genau gelingt es, auf Ihre ganz persönliche Art im Gleichgewicht, bei sich zu bleiben mitten in den Herausforderungen Ihres Berufes, der nach dem Philosophen Wilhelm Schmid asymmetrisch sei: Sie geben mehr, als Sie bekommen. Arbeitsweise: lösungsorientierte Coaching-Elemente.

B25: Finde deine Balance in spielerischer Form

Michel Schlaepfer, Geschäftsführer, Keep the balance GmbH, Zürich
Kontaktaufnahme mit Balance Boards mittels Hilfeleistung durch Partner (bilden 2er Gruppen). Korrekte Haltung vormachen. Ziel: die Atelier-Teilnehmenden können sich selber auf einem Balance Board halten und spielend zu Trainieren beginnen.

B26: Kurs am Wandel der Gesellschaft halten, Energie sparen und Erfolg erleben

Ueli Keller, Wissenschaftlicher Mitarbeiter, Stab Schulen Erziehungsdepartement Basel-Stadt
Mit dem Konzept «Schule als Lern- und Lebensraum» orientieren wir uns an den Bedürfnissen und den Potenzialen von Schülerinnen, Schülern und Erwachsenen unserer sozial vielschichtigen und kulturell reichhaltigen Spass- und Wissensgesellschaft des 21. Jahrhunderts. Vor- und zur Diskussion gestellt werden Ergebnisse aus dem Basler Transformationsprozess auf dem Weg zu einer Volksschule, die Wohlbefinden und Leistung fördert, indem sie Vielfalt zur Tugend und Teamarbeit zur Regel werden lässt.

B27: Bewegter Kindergarten (Bewegtes Lernen) und die Auswirkung auf die Lehrpersonen

Colette Knecht, Kindergärten Basel, Projektleiterin, Beauftragte der Schulleitung Kindergärten Basel
Das Projekt «Burzelbaum» für mehr Bewegung im Kindergarten, ist mit grossem Erfolg angelaufen. Die Resultate der Zwischenevaluation sind sehr erfreulich; alle Ziele sind bereits erfüllt. Ein enorm erfreulicher Nebeneffekt zeigt sich in der Wirkung auf die Lehrpersonen. Das Projekt und seine Auswirkung auf Kinder und Lehrpersonen werden im November 06 ausgewertet sein. Die Resultate versprechen nicht nur für die Gesundheit der Kinder sondern auch für die der Lehrpersonen positiv auszufallen.

B28: Mentaltraining (aus dem Bereich des Sportes) für das persönliche Ressourcenmanagement nutzen!

Rita Mancini, Eidg. dipl. Kauffrau DH, Dipl. Mentaltrainerin ILP, Eidg. dipl. Erwachsenenbildnerin, Geschäftsführerin Mental Impuls, Bern
Ich kann nicht; Bewusstseins Ebenen und deren Einfluss auf Wohlbefinden und Leistung; in die produktive Ruhe kommen – Entspannung für Kinder und Jugendliche; die Formel für Erfolg; Gesetzmässigkeiten für das Leben und Lernerfolg; Krisen als Chance; Selbstvertrauen fördern.

B29: feelok – Stressprävention via Internet – Wie Lehrpersonen feelok als Instrument einsetzen können

Oliver Padlina, Dr. phil., ISPM Universität Zürich/BASPO, Projektleiter
www.feelok.ch ist ein internetbasiertes Schulprogramm für 12–18-Jährige, das 8 gesundheitsrelevante Dimensionen behandelt und von Lehrpersonen verwendet wird. In Zusammenarbeit mit RessourcenPlus R+ wurde das Stressprogramm von feelok weiterentwickelt. Im Rahmen des Ateliers wird ein Überblick über die Entwicklung, Implementierung und Evaluation von feelok und des Stressprogramms gegeben sowie wie Lehrpersonen das Programm mit SchülerInnen verwenden können.

B30: Das Wohlbefinden der SchülerInnen stärken und negative Gefühle gegenüber der Schule vermeiden helfen

Tina Hascher, o. Universitätsprofessorin, Dr. phil., Universität Salzburg, Abteilung Erziehungswissenschaft

Viele Schulen formulieren in ihren Leitbildern, dass sich Kinder und Jugendliche in der Schule wohl fühlen sollen. Allerdings bleibt häufig ungeklärt oder sogar diffus, was darunter verstanden werden kann und wie dieses Ziel erreicht werden soll. Auf empirischen Forschungsarbeiten basierend werden Grundlagen des Konzepts «Wohlbefinden» erläutert, zentrale Bedingungsfaktoren und Funktionen des Wohlbefindens von SchülerInnen vorgestellt.

B31: Gesunde Kinder – gesunde Lehrpersonen

Dominique Högger, Leiter Beratungsstelle Gesundheitsbildung, Fachhochschule Nordwestschweiz, Pädagogische Hochschule, Aarau

Ist Gesundheitsförderung in der Schule nur eine lästige Zusatzaufgabe? Nein, denn Gesundheitsförderung kann zum Beispiel auch einfacheres Lernen und weniger Reibereien ermöglichen und damit ganz konkrete Entlastung bringen. Das Atelier lotet aus, inwiefern die Achtsamkeit gegenüber dem Wohlbefinden der SchülerInnen auch das Schulegeben erleichtert. Es stellt Hilfsmittel und Ideen zur Diskussion und sucht den Erfahrungsaustausch unter den Teilnehmenden.

B32: Wer erzieht eigentlich unsere Kinder? – Zusammenarbeit von Lehrpersonen und Eltern im Dialog

Maya Mülle, Leitung Fachstelle Elternmitwirkung, Zürich

Die Antwort ist klar: Die Eltern sind für die Erziehung der Kinder verantwortlich. Was heisst aber gute Erziehung? Was ist die Aufgabe der Eltern? Wie kann die Schule mit den unterschiedlichen Werten und Kulturen umgehen? Immer mehr Lehrpersonen beklagen sich, dass sie einfachste Erziehungsaufgaben übernehmen müssen. Im Atelier wollen wir erarbeiten, wie die Zusammenarbeit mit den Eltern gestaltet werden kann, damit die Lehrpersonen sich vermehrt ihrer eigentlichen Aufgabe widmen können.

B33: Mit Eltern gemeinsam unterwegs sein – Von der Herausforderung zum Gewinn für alle Beteiligten

Regula Tanner, Supervisorin und Organisationsberaterin im Bildungsbereich, Dozentin Pädagogische Hochschule Bern, Thun

Der Dialog von Schule, Lehrpersonen und Eltern hat in der Unterstützung der Entwicklungs- und Lernwege der Kinder und Jugendlichen an Bedeutung gewonnen. Wenn die Zusammenarbeit gelingen soll, braucht es das Engagement der aktuell Beteiligten. Der Einbezug der Eltern, die gegenseitige Klärung von Erwartungen und Aufgaben, die Stärkung der Eigenverantwortung der Eltern, das Verständnis der Kontaktfelder als gemeinsame Lernfelder und das gegenseitige Feedback als Chance für Entwicklung sind nützliche Strategien für eine konstruktive Zusammenarbeit mit Eltern. Mit Input, Überlegungen für die Praxis und Austausch unter den Teilnehmenden blicken wir kritisch auf den «Gewinn der Beteiligten».

B34: Folgen beruflicher Mobilität – Eine biographische Betrachtung von Beanspruchung und Bewältigung bei Lehrpersonen

Silvio Herzog, Dr. phil., Wissenschaftlicher Assistent, Universität Bern, Institut für Erziehungswissenschaft, Abt. Pädagogische Psychologie

Mit einer vergleichenden Studie zur Karriere von (ehemaligen) Lehrpersonen im Kanton Bern wird der Frage nachgegangen, welchen Einfluss berufliche Mobilität auf Beanspruchung und Bewältigung im Beruf hat. Die biographische Betrachtung von Unterbrüchen und Reduktionen sowie von Berufswechseln zeigt, in welcher Weise veränderte berufliche Rahmenbedingungen individuelle Prozesse der Bewältigung prägen. Durch diesen Zugang lässt sich die Gestaltung der Berufsbiographie von Lehrpersonen aus einer ressourcenorientierten Sicht diskutieren.

B35: Herausforderungen im Berufseinstieg – ein Balanceakt zwischen Anforderungen und Ressourcen

Manuela Keller-Schneider, Dozentin und Supervisorin, Pädagogische Hochschule Zürich

Der Berufseinstieg stellt als Entwicklungsaufgabe einen Balanceakt zwischen Anforderungen bewältigen und Ressourcen nutzen und auch schützen

dar. Neue und z.T. nicht vorhersehbare Situationen müssen mittels des in der Ausbildung Gelernten bewältigt werden und führen zu neuen Erkenntnissen. Welches sind die zu meisternden Herausforderungen? Wie hängen diese allenfalls auch mit Aspekten der Persönlichkeiten und den Arbeitsbedingungen zusammen? Resultate aus einer laufenden Studie über die Entwicklungsaufgaben von berufseinsteigenden Lehrpersonen sollen dazu präsentiert und diskutiert werden.

B36: Der LehrerInnenberuf: Einbahn, Sackgasse oder berufsbiographisch gestaltete Laufbahn?

Urs Ruckstuhl, Berater/Dozent, Pädagogische Hochschule Zürich, Zentrum für Weiterbildung, Beratung, Schulentwicklung

Wachsende Belastungen und fehlende Aufstiegs- und Entwicklungsmöglichkeiten sind Faktoren, die regelmässig in den Stressorenlisten von Lehrpersonen auftauchen. Doch die Berufsbiografie von Lehrpersonen muss nicht zur Einbahn geraten. Sie kann gestaltet, verzweigt und auf vielfältige Art mit anderen Entwicklungssträngen der Gesamtbio-graphie verbunden werden. In diesem Atelier wollen wir mittels Fragen und Methoden der Biografiearbeit und anhand der Erfahrungen der Teilnehmenden berufsbiografischen Visionen und individuellen Veränderungspotenzialen nachspüren.

B37: Lösungsorientierter Umgang mit Kritik, Problemen, Kränkungen und Rückschlägen: Twin Star, Lösungen vom anderen Stern

Jens Winkler, Dipl. Kl. Heilpädagoge, lösungsorientierter Supervisor, reteaming coach, Inhaber Beratungszentrum infocus GmbH, Basel

Ein Unternehmen kann nicht aufblühen, wenn Stress, Burnout und Erschöpfung den Arbeitsalltag bestimmen. Ein gutes Arbeitsklima dient Arbeitnehmer und Arbeitgeber. Aber wie schafft man es, auch potentiell konflikträchtige Situationen lösungsorientiert an zu gehen? Wie vermittelt man Anteilnahme, Freude und Wertschätzung und wie fängt man Kritik, Kränkungen und Rückschläge auf? Das Konzept zielt auf die acht Schlüsselfaktoren psychosozialer Gesundheit ab.

B38: Meteorologie im LehrerInnenzimmer

René Glauser, Amt für Volksschulen, Leiter Fachstelle Jugend und Gesellschaft, Liestal

Bei angenehmen, warmen klimatischen Bedingungen lässt es sich gesunder sein als bei Regen, Schnee, Eisglätte und Kälte. Das Atelier sucht nach meteorologischen Bedingungen, die für das Klima im LehrerInnenzimmer verantwortlich sind und nach den WettermacherInnen, die mit einfachen Mitteln Lawinenabgänge, Donnerrollen, Überschwemmungen verhindern und strahlendes Wetter, eitel Sonnenschein und saisongerechtes Well-being fördern können. Praktisch soll das Atelier helfen, das Klima im Kollegium zu «messen», den Teamgedanken grundsätzlich zu verstärken und Ideen für eine verbesserte Lebenswelt Schule auf Ebene der Lehrpersonen zu generieren.

B39: Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) an der Pädagogischen Hochschule Zürich

Ariane Koch, Dozentin, Koordinatorin, Betriebliche Gesundheitsförderung an der PHZH

Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) an der PHZH wird den Atelier-Teilnehmenden anhand folgender Punkte vorgestellt: Ziele und Organisation von BGF an der PHZH; MitarbeiterInnen-Partizipation bei der Planung und Entwicklung von BGF-Massnahmen; Was hat BGF an der PHZH bisher gebracht und wie sieht das weitere Vorgehen aus?; Austausch in Gruppen: Chancen und Risiken bei der Einführung von BGF in der eigenen Institution.

B40: Schule und professionelle Gemeinschaft: Ressource oder Belastung?

Doris Kunz Heim, Prof. Dr., Fachhochschule Nordwestschweiz, Pädagogische Hochschule, Aarau

Jede Lehrperson ist Teil ihres Kollegiums und ihrer Schule. Dieses Umfeld kann unterstützend oder aber belastend wirken. Im Atelier geht es zunächst um die Vorstellung von Modellen und Erkenntnissen aus der Forschung zu diesem Thema. Anschliessend werden wir die Relevanz dieser Erkenntnisse für die eigene Praxis überprüfen, Schlussfolgerungen ziehen und weiterführende Fragen diskutieren.

Wie man aus Aha-Erlebnissen, Einsichten, Vorsätzen gute Gewohnheiten macht:
Man bindet neues Verhalten an schon vorhandene gute Gewohnheiten an.

Tagungsgebühren: Die Fachtagung besteht aus dem Symposium (8. Dezember 06) mit Referaten und Kolloquien sowie der Impulstagung (9. Dezember 06) mit Referaten und Ateliers. Es kann die ganze Fachtagung oder nur das Symposium bzw. die Impulstagung besucht werden.

Kosten: Gesamte Fachtagung: Fr. 250.-; Symposium: Fr. 150.-; Impulstagung: Fr. 150.-.
In der Tagungsgebühr sind der Tagungsbeitrag, die Pausengetränke und der Stehlunch enthalten.
Studierende erhalten 50% Ermässigung. Der schriftlichen Anmeldung ist eine Kopie des Studienausweises beizulegen; eine online-Anmeldung ist für Studierende nicht möglich.

Tagungsort: Kursaal Bern, Kornhausstrasse 3, 3000 Bern 25, in 10 Min. erreichbar mit Tram Nr. 9 vom SBB-Bahnhof in Richtung Guisan-Platz, Haltestelle «Kursaal», www.kursaal-bern.ch.
Die Mehrzahl der Ateliers findet in unmittelbarer Nähe statt: In der Schule für Gestaltung, Schänzlihalde 31, 3013 Bern und in der Gewerblich-Industriellen Berufsschule, Lorrainestrasse 1, 3013 Bern.
Übernachtungen: www.berninfo.ch, Bern Tourismus, Amthausgasse 4, 3000 Bern 7, Tel. +41 (0)31 328 12 12

Anmeldeschluss: 6. November 2006

Die Anzahl der Teilnehmenden ist beschränkt auf 200 Personen für das Symposium und auf 1000 für die Impulstagung. Die Anmeldung erfolgt online (bzw. mit dem Talon) und ist definitiv. Zusammen mit der Anmeldebestätigung erhalten Sie eine Rechnung. Einbezahlte Beträge können nicht rückerstattet werden. Wir bitten dafür um Verständnis.

Auskunft und Information: Barbara Zumstein, Schweizerisches Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen, RADIX Gesundheitsförderung, Habsburgerstrasse 31, 6003 Luzern, Tel. 041 210 62 10, E-Mail: zumstein@radix.ch

Anmeldung online: Hier können Sie sich online anmelden
oder www.gesunde-schulen.ch, oder www.lch.ch

Name und Vorname

Strasse

PLZ, Ort

Tel.

E-Mail

Beruf/Arbeitsfeld

- A** Symposium und Impulstagung Fr. 250.-
 B nur Symposium am 8. Dezember Fr. 150.-
 C nur Impulstagung am 9. Dezember Fr. 150.-

Wenn A oder C, welche Ateliers möchten Sie an der Impulstagung besuchen?
Sie können zwei Kurzateliers à 70 Minuten oder ein Langatelier à 140 Minuten auswählen.

1. Wahl: _____ 3. Wahl: _____

2. Wahl: _____ 4. Wahl: _____

Die Plätze in den einzelnen Ateliers sind beschränkt. Die Einteilung erfolgt in der Reihenfolge der Anmeldungen.

Senden Sie den Talon an:

Schweizerisches Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen, RADIX Gesundheitsförderung, Habsburgerstrasse 31, 6003 Luzern, Fax 041 210 61 10

Anmeldeschluss: 6. November 2006

Trägerschaft



Radix Gesundheitsförderung

Die Tagung wird unterstützt von



Die Mobiliar
Versicherungen & Vorsorge