



netzwerk
gesunde schule
thurgau

ein angebot von
perspektive

Projektkonzept:

| Allgemeine Angaben | |
|----------------------------|--|
| Arbeitstitel (Projekt) | Gesundheit Lehrpersonen |
| Schule | Sekundarschule Ost Frauenfeld |
| Adresse | Hauptstrasse 22a, 8552 Felben-Wellhausen |
| Verantwortliche Person(en) | Claudio Bernold |
| Telefonnummer | 052 766 04 40 |
| E-Mail Adresse | ost@schulen-frauenfeld.ch |
| Homepage | www.schulen-frauenfeld.ch |
| Start und Ende des Projekt | November 10 – November 10 /danach laufend |
| Datum | Oktober 2011 |

| | |
|-----------|--|
| 1. | Kurzzusammenfassung |
| 1.1 | Grundzüge des Projekts in 3 Sätzen |
| | <p>Die Lehrkräfte eignen sich Wissen über die eigenen Ressourcen an. Sie erkennen die Risiken und positiven Chancen ihres täglichen Tuns und können aktiv etwas für ein verbessertes Wohlbefinden unternehmen.</p> |
| 2. | Projektbegründung |
| 2.1 | Ausgangslage (Rahmenbedingungen) |
| | <p>Die Lehrpersonen sind in ihrer täglichen Arbeit stark belastet. Immer häufiger stellen wir Ermüdungserscheinungen fest. Ein Burnoutfall an unserer Schule hat uns aufgeschreckt. Wir wollen individuell und als Team etwas unternehmen, so dass wir uns selber helfen aber auch KollegInnen unterstützen können. Die Schule trägt das Label „Gesunde Schule“ und ist diesem verpflichtet.</p> |





netzwerk
gesunde schule
thurgau

ein anbot von
perspektive

| | |
|-----------|--|
| 2.2 | Projektbegründung (Bedarf/Bedürfnis) |
| | <p>Ebene Lehrpersonen:</p> <p>Die Belastung der Lehrpersonen ist in den letzten Jahren stetig gestiegen. Auf der kantonalen Ebene sind noch keine Bestrebungen für eine Entlastung der Lehrpersonen spürbar. Auf Ebene Schulgemeinde sind die Schulanlagen selber dafür verantwortlich, haben aber kein konkretes Budget zur Verfügung. Die Lehrpersonen sind durch die gestiegene Anzahl an Elterngesprächen (vor allem schwierige Gespräche), durch die allgemeine Veränderung in der Bildungslandschaft und durch die tägliche Konfrontation mit Schülerproblemen stark belastet. Erholungsmöglichkeiten sind nur in den Schulferien gegeben. Wir möchten die LehrerInnen befähigen, sich auch in kurzen Sequenzen aktiv zu erholen.</p> <p>Das Thema soll an zwei Schilwtagen mit den Lehrpersonen trainiert werden. Begleitend soll der Teamzusammenhalt weiter gefördert werden. Zudem sollen die Ressorts an der Schule neu verteilt werden, so dass auf die individuellen Ressourcen Rücksicht genommen werden kann.</p> |
| 3. | Beabsichtigte Wirkungen |
| 3.1 | Vision (längerfristige Perspektive) |
| | <p>In der Schulanlage Ost soll das Thema Gesundheit einen wesentlichen Bestandteil im täglichen Miteinander werden. Die eigene Gesundheit, aber auch aktuelle Themen dazu, sollen regelmässig thematisiert werden.</p> <p>Die Lehrpersonen können gut mit ihren persönlichen Ressourcen umgehen. Sie sind sensibilisiert und können LehrerkollegInnen im Umgang mit deren Ressourcen beratend zur Seite stehen.</p> <p>Das Thema wird auch nach Projektabschluss im Sinne der Nachhaltigkeit mit einer neuen Projektgruppe weiter angegangen.</p> <p>Auch im Rahmen der schulinternen, Sekundarschulgemeinden übergreifenden WB wird die Thematik Zusammenarbeit-Entlastung Thema sein.</p> |
| 3.2 | Ziele (wirkungsorientiert und messbar) |



netzwerk
gesunde schule
thurgau

ein angebot von
perspektive

| Nr | Ziele | Umsetzung | Messgrösse |
|----------|---|--|---|
| 1 | Lehrpersonen | | |
| 1.1 | <p>Sind sich zu Chancen, Risiken und Gefahren des eigenen täglichen Tuns bewusst.</p> <p>Nutzen die Möglichkeiten für eine gezielte Erholung in Stresssituationen.</p> <p>Sind sich ihrer Gewohnheiten bewusst und können individuell Lösungen für die eigenen Ressourcen finden.</p> <p>Teamgedanke wird verstärkt gelebt.</p> | <p>Schilw mit Experte im Bereich Mentales Training</p> <p>Powernapping, Mentales Training</p> <p>Teamanlässe zur Förderung des Teamzusammenhalts</p> | <p>Individuelle Zielformulierungen</p> <p>100% der LP trainieren Formen des aktiven Erholens und finden für sich eine geeignete Form.</p> <p>An Teamausflügen und Veranstaltungen nehmen 80% der LP teil.</p> |
| 2 | SchülerInnen | | |
| 2.1 | Nehmen die LP entspannter wahr | Evt. SuS Befragung im Schülerparlament | Jahresbefragung zeigt positive Veränderung |
| 3 | Schule | | |
| 3.1 | Stellt die dafür nötige Infrastruktur und Zeit zur Verfügung und ist für das periodische Wiederaufgreifen verantwortlich. | Regelmässige Teamanlässe und WB Möglichkeiten für die LP | Alle LP kommen in in den Genuss der Weiterbildungen. 80% nehmen an den Teamanlässen teil |
| 4 | Eltern | | |





netzwerk
gesunde schule
thurgau

ein angebot von
perspektive

| | | | |
|-----|---|--|-----------------------------|
| 4.1 | Eltern werden einmal pro Jahr zu einem aktuellen Thema „Gesundheit“ eingeladen. Werden dabei auch über die Aktivitäten im Bereich LP-Gesundheit informiert | Elternabend Ausstellung im Foyer. Stehapéro vor Elternabend Angebot wird von SL kommuniziert. | 80% der Eltern nehmen teil. |
|-----|---|--|-----------------------------|

| | |
|-----------|--|
| 4. | Partizipation |
| 4.1 | Einbezug von VertreterInnen der Zielgruppen in Projektplanung und – durchführung (Mitwirkungsmöglichkeiten) |
| | Q – Gruppe „Gesunde Schule“, Konvent, bestehender Schülerrat, Eltern |
| 5. | Projektstruktur |
| 5.1 | Rollen, Aufgaben und Verantwortlichkeiten |
| | Q-Gruppe "Gesunde Schule" (Vorsitz Ch. Keller), Schulleiter C. Bernold (Koordinator, Kontrollinstanz), Schülerrat (Präsident jährlich neu gewählt) |
| 5.2 | Vernetzung (Personen, Institutionen) |
| | Zusammenarbeit mit Perspektive Thurgau (Projektbegleitung, externe ReferentInnen) |
| 6. | Terminplan und Meilensteine |
| 6.1 | Kick-off, Aktionen, Tätigkeiten mit Terminangaben |





netzwerk
gesunde schule
thurgau

ein anbot von
perspektive

| Datum | Meilensteine | Zielgruppen | | | |
|-----------|--|-------------------------|-------------------------|--------------|--------------|
| | | 1. Lehr- personen | 2. Schüler- Innen | 3. Schule | 4. Eltern |
| Sep 10 | Konzepterarbeitung | | | X | |
| Okt 11 | Projekteingabe nachgeliefert | | | X | |
| Nov 10 | Schilw Wildhaus mit Rinaldo Manferdini (Mentales Training/Lehrergesundheit) | X | | | |
| Feb 11 | 2. Schilwtag mit Rinaldo Manferdini (Mentales Training/Lehrergesundheit) | X | | | |
| Dez 11 | Evaluation zur Be- / Überarbeitung für nächste JG Evt. Schülerbefragung zur Wahrnehmung der LP | X | X | X | |
| 7. | Ressourcen | | | | |
| 7.1 | Budget (detaillierte Zusammenstellung aller Einnahmen und Ausgaben) | | | | |
| | Die detaillierten Angaben zum Budget erhalten Sie direkt bei den Projektverantwortlichen | | | | |
| 7.2 | Personeller Aufwand (Stellenprozent / Arbeitstage) | | | | |
| | Präsenz aller LP an Schilw/ Workshops: 3 Tage Q-Gruppe zur Erarbeitung des Projektes | | | | |
| 8. | Evaluation | | | | |
| 8.1 | Auswertung und Überprüfung der Ziele | | | | |
| | Zur Weiterführung und im Sinne der Nachhaltigkeit wird das Projekt im Dezember 2011 ausgewertet, um Änderungen beim nächsten Zyklus einfließen lassen zu können. | | | | |
| 9. | Dokumentation | | | | |
| 9.1 | Wie wird der Projektverlauf dokumentiert | | | | |





netzwerk
gesunde schule
thurgau

ein anbot von
perspektive

Protokolle aus Q – Gruppe „Gesunde Schule“, Konventbeschlüsse, evt. Auftritt auf der Homepage „Schulen Frauenfeld“

Ort, Datum

Ort, Datum

Felben-Wellhausen, 18.10.2011

Kontaktperson

Perspektive Thurgau