



Angebote zur Gesundheitsbildung

Gesund am Arbeitsplatz Schule

Die Ansprüche des Berufsalltags fordern Lehr-, Fach- und Schulleitungspersonen in verschiedenen Bereichen: Wie organisieren sie sich und ihre Arbeit? Wie klären sie Prioritäten und Abstriche? Wie gehen sie mit Stress, Ärger oder Verunsicherung um? Wie kommunizieren sie und lösen Konflikte? Für die Gesundheit am Arbeitsplatz Schule ist es zentral, wie Lehr-, Fach- und Schulleitungspersonen diese Herausforderungen des Berufsalltags angehen und dabei zusammenwirken können.

Unseren weiteren Angebote

Mehr Informationen zu unseren Angeboten und Weiterbildungen zum Thema Gesundheit finden Sie auf folgender Website:

www.fhnw.ch/wbph-gesundheit

Kontakt

Susanne Störch Mehring
Leiterin der Beratungsstelle Gesundheitsbildung
und Prävention PH FHNW
Tel. +41 56 202 71 02
susanne.stoerchmehring@fhnw.ch



www.fhnw.ch/wbph-gesundheit

Folgende Angebote unterstützen dabei, am Arbeitsplatz Schule gesund zu bleiben

- Der Orientierungsraster «Gesundheitsförderung in der Schule» ist ein Instrument, um die gesundheitsfördernde Qualität der Lern- und Arbeitsbedingungen zu überprüfen.
www.fhnw.ch/wbph-orientierungsraster
- Mit «Schule handelt» beurteilen Lehrpersonen mit einem Online-Tool ihr eigenes Wohlbefinden sowie die gesundheitlichen Rahmenbedingungen ihres Arbeitsortes und leiten daraus Massnahmen ab. Für die Schulen der Kantone Aargau und Solothurn ist das Institut Weiterbildung und Beratung (IWB) der PH FHNW Anlaufstelle. Es ist zuständig für die Erstinformation und die Vermittlung von Beratungspersonen.
www.schule-handelt.ch
- Im Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen treffen Schulen auf Gleichgesinnte, inspirieren, bestätigen und bestärken sich gegenseitig.
www.gesundeschule-ag.ch
- Beratungspersonen des Instituts Beratung und Weiterbildung PH FHNW beraten und begleiten Schulen auch individuell bei ihren eigenen Planungen und Umsetzungen. Nehmen Sie unverbindlich Kontakt auf.
www.fhnw.ch/wbph-swc
- Kurse zum Thema Gesundheit der PH FHNW
www.fhnw.ch/wbph-gesundheit-kurse

Gesund am Arbeitsplatz Schule – mit Pilotgruppen oder als Schulinterne Weiterbildung

- Pilotgruppen bestehen aus einer Gruppe von mindestens acht Lehr- und Fachpersonen aus einem Kollegium. Die Beteiligten machen sich auf einen gemeinsamen Weg, um ausgewählte Herausforderungen des Berufsalltags versierter und/oder gelassener anzugehen. Sie treffen sich über ein Jahr hinweg vier bis sechs Mal und werden dabei von einer Fachperson des Instituts für Weiterbildung und Beratung (IWB) begleitet. Sie motivieren und unterstützen sich gegenseitig und erfahren in der Pilotgruppe Wertschätzung und Anerkennung.
- Die Schulleitung unterstützt die Arbeit der Pilotgruppe von Anfang an: Sie findet das gewählte Thema interessant und vielversprechend auch als möglichen Impuls für die Schulentwicklung. Sie klärt mit der begleitenden Fachperson des IWB die Rahmenbedingungen und mögliche künftige Entwicklungen und meldet die Pilotgruppe als schulinterne Weiterbildung beim IWB an. Sie nimmt die Erfahrungen der Pilotgruppe zur Kenntnis und prüft nach Abschluss, ob und wie diese für die Schulentwicklung genutzt werden könnten.

- Schulinterne Weiterbildung zu den Themen Gesundheit und Prävention kann das gesamte Kollegium zu besonderen Fragestellungen und Vertiefungen sensibilisieren. Es besteht die Möglichkeit die schulinterne Weiterbildung als Start in einen Prozess zu gesundheitsbildenden Massnahmen oder betrieblichen Gesundheitsmanagement zu nutzen – oder um anschliessend das Thema in einer Arbeitsgruppe oder Pilotgruppe im Schulalltag zu festigen.

Beispiele für Themen der Pilotgruppen oder Schulinternen WeiterbildungDie eigenen Ressourcen kennen und gezielt aktivieren

Im anspruchsvollen Berufsalltag ist der eigene Handlungsspielraum manchmal kaum mehr erkennbar. Hier hilft es, Ressourcen, Motive und Reaktionsmuster vor Augen zu haben. Mit einfachen Techniken lassen sich neue Handlungsweisen etablieren und kleine Helfer im richtigen Moment aktivieren.

Eine Kultur der Achtsamkeit entwickeln

Eine achtsame Haltung sich selbst und dem Umfeld gegenüber ist Teil einer wirksamen Stressprävention. Sie unterstützt darin, frühzeitig schwierige Gedanken- und Handlungsmuster zu erkennen und zu verändern. Achtsamkeit im Team führt zu einer neuen Kommunikationskultur und zu mehr Akzeptanz untereinander.

Konflikte eine Sprache geben

In Konflikten kann ein unauffälliges Wort plötzlich das falsche sein. Eine dialogische Haltung und Aufmerksamkeit auf die eigene Wortwahl helfen, angespannte Situationen zu entlasten. Konstruktive Sprache ist darüber hinaus ein Anspruch des Lehrplans.

Weitere Themenfelder

- Körperarbeit – eine Ressource für die Gesundheit
- (Team-) Resilienz im Schulalltag
- herausfordernde Gespräche gelassen angehen
- «Ständig auf Draht – mach mal Pause» – bewusste Pausengestaltung
- Selbstmanagement im Schulalltag usw.

Interessierte Lehr-, Fach- und Schulleitungspersonen dürfen darüber hinaus mit eigenen Ideen auf die Beratungsstelle Gesundheitsbildung und Prävention zukommen.