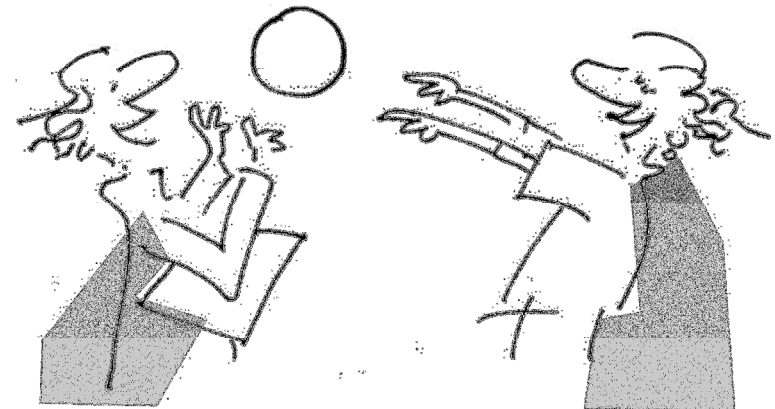




9. Netzwerk-Treffen GF Schulen der Stadt Bern

**Lehrerinnen- und Lehrgesundheit
Kraftquellen der Selbstwirksamkeit entdecken**



Gesundheitsdienst der Stadt Bern,
Netzwerk GF Schulen,
Postfach 6262, Monbijoustrasse 11, 3001 Bern
E-Mail: schulprojekte@bern.ch
www.bern.ch/gesundheitsdienst

Mittwoch, 28. März 2012, 14.00 – 17.30 Uhr
Kirchgemeinde Johannes
Wylstrasse 5, 3014 Bern
Tram Nr. 9 Richtung Guisanplatz - Station: Spitalacker

Lehrerinnen- und Lehrer*gesundheits

Ausgangslage

Das Thema Lehrerinnen- und Lehrer*gesundheits ist bis 2013 ein städtischer Schwerpunkt im Rahmen des kantonalen Controllingprozesses.

Die aktuelle Belastung im Lehrberuf ist aufgrund verschiedener Einflussfaktoren hoch und hat in den letzten Jahren stetig zugenommen. Das 9. Netzwerk-Treffen will den Anwesenden Gelegenheit geben, in den vielfältigen Ansprüchen des Lehrberufs neue Handlungsfelder zu entdecken, in denen die Selbstwirksamkeit gesundheitsförderlich gestärkt werden kann. Dies zum Nutzen jeder einzelnen Person, wie auch für die Schule als Ganzes auf der Systemebene.

Ziele

- Neue Kraft- und Handlungsfelder für den Lehrberuf erkennen – auf persönlicher Ebene aber auch auf der Ebene des Systems Schule
- Selber gestärkt und inspiriert sein

Eingeladen sind

- Koordinatorinnen und Koordinatoren für Gesundheitsförderung
- Schulleitungen
- Mitglieder der Gesundheitsteams
- Interessierte Lehrpersonen
- Mitglieder von Schulkommissionen
- Mitglieder der Partner-Institutionen
- Mitglieder von Elternräten

Mitwirkende

Mona Baumann, Dharmini Amirthalingam, Florjie Rexhaj (GSD Bern), Christoph Eichhorn, (Chur), Marlis Heibold, PersonalTraining (Köln), Urs Gfeller, (IWB PH Bern), Siegfried Seeger, freier Bildungsreferent (D), Cornelia Werner (Kantonales Netzwerk GF Schulen, BEGES)

Moderation: Siegfried Seeger (Gesundheit & Schule, D)

Programm 28. März 2012: 14.00 Uhr – 17.30 Uhr

- 14.00 **Einstimmung, Begrüssung und Einführung**
in das Thema Lehrerinnen- und Lehrer*gesundheits und in die Arbeitsformen des Nachmittags
Marlis Heibold, Stefanie Pürro, Sigi Seeger
- 14.30 **Eintauchen in verschiedene KraftQuellen in Form von 6 Parallel-Workshops**
- a) Innere Klangfülle erleben – Äussere Welten gestalten
 - b) World Café
 - c) Das Kollegium als Ressource
 - d) Classroom-Management: Damit es im Unterricht runder läuft
 - e) Die Macht der Gedanken
 - f) Zwischen Ein-lassen und Aus-brennen
- 16.00 **Pause**
- 16.30 **Skizzen zukünftiger KraftFelder**
Im zweiten Teil des Nachmittags soll darüber nachgedacht werden, welche Erfahrungen, Ideen und Erkenntnisse aus den Workshops für die Umsetzung des Themas Lehrerinnen- und Lehrer*gesundheits persönlich, für die eigene Schule und für das Netzwerk als Ganzes genutzt werden können.
- 17.10 **Bilanz und Ausblick**
- 17.20 **Aus-Klang und Abschied**
- 17.30 **Ende & Anfang**

Beschreibung Workshops

A. Innere Klangfülle erleben – äußere Welten gestalten

Marlis Heibold, Personaltrainerin, Köln

Die Art unserer Atmung, Haltung und Bewegung ist Ausdruck unseres Befindens im Austausch mit der Umwelt. Gleichzeitig können wir mit einer bewussten Atmung ad hoc positiven Einfluss nehmen auf Stressphänomene wie Angst, erhöhte Anspannung oder Schmerz.

Die Verbindung der Atmung mit dem Klang unserer Stimme und/oder eines Musikinstruments sensibilisiert die Wahrnehmung für den eigenen Körper als Instrument unserer Emotionen und führt in eine tiefe Entspannung und gelöste Haltung. Rhythmisierte Bewegungen, die Atmung, Stimme und Klang mit einbeziehen, aktivieren den lebendigen Ausdruck unseres Selbst.

B . World-Café

Mona Baumann, Dharmini Amirthalingam, Florije Rexhaj u.a.

Frühförderungsprojekt PRIMANO, GSD Bern

Der Beziehungsgestaltung Schule – Elternhaus kommt eine grosse Bedeutung zu: Sie hat nicht nur einen wesentlichen Einfluss auf den Bildungserfolg der Kinder sondern auch auf das Wohlbefinden von Lehrpersonen und Eltern.

Wir kommen mit Hausbesucherinnen des Frühförderungsprojekts PRIMANO ins Gespräch, die auch in der Rolle als Eltern viele Erfahrungen im Umgang mit der Schule haben. Das World Café versteht sich als anregende Plattform, bei der Aspekte für eine gelingende Zusammenarbeit zwischen Schule und Elternhaus in einem interkulturellen Kontext ausgetauscht werden.

C. Das Kollegium als Ressource - für einen gemeinsam und erfolgreich gestalteten Arbeitsalltag

Cornelia Werner, Koordinatorin Kantonales Netzwerk GF Schulen, BEGES

Die Anforderungen an die Qualität der Schulen steigen beständig. Das Aufgabenspektrum von Lehrpersonen hat sich in der letzten Zeit erheblich erweitert. Die Notwendigkeit einer intensiven und effektiven Zusammenarbeit ist daher unumstritten. Der Workshop gibt Denkanstösse, wie die Ressourcen im Team gestärkt und die Gestaltungsspielräume erweitert werden können.

Beschreibung Workshops

D. Classroom-Management- damit es im Unterricht runder läuft

Christoph Eichhorn, Schul- und Erziehungsberatungsstelle GR, Chur

Disziplinprobleme sind für viele Lehrkräfte der Hauptbelastungsfaktor. Classroom-Management ist darauf eine wichtige Antwort, weil es darauf abzielt, dass es im Unterricht runder läuft. Der Workshop streift einige zentrale Aspekte von Classroom-Management und geht vor allem auf dessen präventiven Charakter ein.

E. Die Macht der Gedanken

Urs Gfeller, Beratungs- und Unterstützungsangebote, IWB PH Bern

Forschungen belegen, dass 80% der Stressgefühle im Kopf entstehen. Auf der Basis von neurobiologischen und neuropsychologischen Erkenntnissen ertasten wir Wege zur Steuerung des eigenen Denkens im Hinblick auf ein selbstverantwortetes Handeln.

F. Zwischen Ein-lassen und Aus-brennen

Sigi Seeger, freier Bildungsreferent, (D)

Weil wir im schulischen Alltag immer häufiger atemlos den gestellten Anforderungen hinterher rennen, wollen wir im Workshop ein Innehalten erzeugen:

- Welche Quellen bereichern uns und wie pflegen wir diese?
- Wer und was trägt unsere berufliche Arbeit, woran spüren wir das?
- Welche Früchte unserer Arbeit können wir ernten und wann geniessen wir das?

Mit diesen u.a. Fragen wollen wir die eigene berufliche Rolle gesundheitsförderlich reflektieren und mit Hilfe neuer Navigationshilfen weiterentwickeln

Anmeldetalon Workshop

Name und Vorname _____

Schule/Institution _____

Funktion _____

E-Mail _____

Bitte zwei Workshops nach Priorität ankreuzen:

1. Wahl 2. Wahl

- | | | | |
|--------------------------|--------------------------|----------|---|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | A | Innere Klangfülle erleben – Äussere Welten gestalten |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | B | World Café |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | C | Das Kollegium als Ressource |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | D | Classroom-Management: Damit es im Unterricht runder läuft |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | E | Die Macht der Gedanken |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | F | Zwischen Ein-lassen und Aus-brennen |

Anmeldung bis zum 17. Februar 2012 an:

Gesundheitsdienst der Stadt Bern

Netzwerk GF Schulen,

Monbijoustr. 11, Postfach 6262, 3001 Bern

oder mit vollständigen Angaben an schulprojekte@bern.ch

Weitere Anmeldetalons sind auch unter folgender Adresse aufgeschaltet:

www.bern.ch/schulprojekte

Anmeldetalon Workshop

Name und Vorname _____

Schule/Institution _____

Funktion _____

E-Mail _____

Bitte zwei Workshops nach Priorität ankreuzen:

1. Wahl 2. Wahl

- | | | | |
|--------------------------|--------------------------|----------|---|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | A | Innere Klangfülle erleben – Äussere Welten gestalten |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | B | World Café |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | C | Das Kollegium als Ressource |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | D | Classroom-Management: Damit es im Unterricht runder läuft |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | E | Die Macht der Gedanken |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | F | Zwischen Ein-lassen und Aus-brennen |

Anmeldung bis zum 17. Februar 2012 an:

Gesundheitsdienst der Stadt Bern

Netzwerk GF Schulen,

Monbijoustr. 11, Postfach 6262, 3001 Bern

oder mit vollständigen Angaben an schulprojekte@bern.ch

Weitere Anmeldetalons sind auch unter folgender Adresse aufgeschaltet:

www.bern.ch/schulprojekte