

ARBEITSPLATZ SCHULE:

GESUND LEHREN, GESUND FÜHREN, GESUND LEBEN

ARBEITSPLATZ SCHULE 4.0:
GESUNDES LEHREN IN UND NACH KRISEN

DR. CHRISTIAN SCHARINGER



AUSGANGSLAGE: **HERAUSFORDERUNGEN**



PHASEN EINER KRISE:



BLUE MARBLE EFFEKT:
NEUE SICHT



DIGITALISIERUNGS- & TECHNOLOGIE-SCHUB

DIGITAL LITERACY



GRENZEN DER VIRTUALITÄT



SOZIALE VERBUNDENHEIT

PERMA-MODELL:

ABWÄRTSSPIRALE UMKEHREN



1 SELBSTMANAGEMENT

GRUNDSTIMMUNG POSITIVE WAHRNEHMUNG

WOHLBEFINDEN



AKUSTISCHE RÜCKMELDUNG

MHM! NICKEN SIE!

GUT BEI STIMME:
STIMM- UND SPRECHTECHNIK IM UNTERRICHT

PROF.in INGRID AMON




KÖRPERLICHE & SEELISCHE AUSWIRKUNGEN

PSYCHOSOMATIK: SIGNALE WAHRNEHMEN

ALARM

= SELBSTFÜRSORGE

IN BLÖCKEN ARBEITEN



KÖRPERBEWUSSTSEIN



WARM-UP: 3-4min

AKTIVIERUNG

- BOX: KÖRPER GESTIK
 - ZWERCHFELL f-s-sch 5x
 - PFERDE-SCHNAUBEN
 - TÖNE & ARTIKULATION
 - SCHÜTTEL-LAUTE
- 
- 

STIMMWIRKUNG

ÜBERTRAGUNG

POSITIVE GRUNDSPANNUNG

GESpanNT AUF REAKTION



IN BALANCE - RESILIENT - GESUND

MAG.A KARIN SCHMIDSBERGER



HAS STRESST MICH IM ALLTAG?

POWERPOISING & EMBODIMENT

WONDER WOMAN



ACHTSAMKEITSÜBUNGEN

- WALDBADEN & ÜBUNGEN
 - 5-4-3-2-1
 - DRINNEN + DRAUSSEN
 - AUGEN ZU BEIM ESSEN
 - HAND AUF'S HERZ
- 

INGO VOGL: AUS DER "VOGEL-PERSPEKTIVE"

