

# Einladung zum 4. Symposium

„Arbeitsplatz Schule: Gesund lehren,  
gesund führen, gesund leben“

**Dienstag, 17. Oktober 2023, 13:00–18:00 Uhr**  
**Novotel Wien Hauptbahnhof**

# Resiliente Schulen in virulenten „VUKA“-Welten

## Wie Schulen robust, agil und lernend bleiben.

Obwohl mit „VUKA“ die Welt schon länger als zunehmend veränderlich, ungewiss, komplex und ambig beschrieben und dieser Begriff unter Führungskräften genutzt wird, führen uns die aktuellen Krisen diese Qualitäten im XXL-Format schonungslos vor Augen.

Dabei ist spürbar, dass zunehmende Ungewissheiten, große Veränderungen in kurzen Zeitspannen oder unübersichtliche Mehrdeutigkeiten viele Menschen stark belasten und sogar krank machen können.

Für die gesunde Bewältigung kommt der psychischen Widerstandskraft (Resilienz) eine herausragende Bedeutung zu. Und mehr noch: Resilienz ist eine Schlüsselkompetenz im 21. Jahrhundert.

Nun gilt es, dieses Wissen auch auf Schulen anzuwenden, damit diese gegenüber inneren und äußeren Einflüssen robust, agil und lernend bleiben oder werden. Dies betrifft alle Mitarbeitenden, die Führungskräfte und die Schule als Ganzes.

## Hauptreferent

### Siegfried Seeger



Freier Bildungsreferent für Gesundheitsförderung und Schulentwicklung mit langjähriger Erfahrung in der Team-, Projekt- und Netzwerkarbeit auf lokaler, regionaler und (inter-)nationaler Ebene.

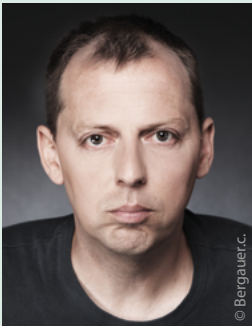
Er berät Bildungseinrichtungen, Stiftungen und Kommissionen, qualifiziert Schlüsselpersonen und unterstützt Projekte sowie Netzwerke im Kontext der Gesundheitsförderung, Bildung für nachhaltige Entwicklung und Global Citizenship Education in Deutschland, Österreich, Luxemburg, Südtirol und in der Schweiz.

# Programm

- 13:00 Uhr**      **Registrierung**  
Come together mit gesundem Buffet
- 13:30 Uhr**      **Begrüßung**
- 13:40 Uhr**      **Verleihung BVAEB-Gütesiegel „Gesunder Arbeitsplatz Schule“**
- 13:50 Uhr**      **Impulsvortrag**  
**Siegfried Seeger**  
Resiliente Schulen in virulenten „VUKA“-Welten
- 14:45 Uhr**      **Bewegte Pause mit gesunder Jause**
- 15:15 Uhr**      **Workshoprunde**
- 16:45 Uhr**      **Kaffeepause**
- 17:00 Uhr**      **Gesundheitskabarett mit Ingo Vogl**
- 18:00 Uhr**      **Ende der Veranstaltung**

Moderation: Dr. Christian Scharinger, MSc

## Gesundheitskabarett mit Ingo Vogl



Kabarett zum Thema „G'sundheit“ und der Herausforderung mit Kindern zu leben und zu arbeiten:

Im Spannungsfeld zwischen Leben lernen und Lernen fürs Leben, ist es eine spannende Herausforderung entspannt zu bleiben. Was erwartet wer und wann von wem? Und wie bekomme ich den Druck, den die Anderen machen, wieder weg, wo drücke ich drauf, damit ich wieder „druckstabil“ werde?

Drücken Sie sich nicht vor der Entspannung mittels Lachen!

Es wird darauf hingewiesen, dass am Veranstaltungsort Fotos angefertigt werden und zu Zwecken der Dokumentation der Veranstaltung gegebenenfalls auch im Internet (insbesondere auf unserer Website) oder in Printmedien veröffentlicht werden können. Weitere Informationen zum Datenschutz und über Ihre Betroffenenrechte entnehmen Sie dem Datenschutzbereich auf der BVAEB-Website.

# Workshops

Folgende vier Workshops stehen zur Auswahl – die Anmeldung erfolgt vor Ort:

## **Workshop 1: „Resilienz entwickeln“**

Siegfried Seeger

- Was sind die wesentlichen Resilienzfaktoren und wie kann ich diese gezielt stärken?
- Warum ist das Kohärenzgefühl für die psychische Gesundheit so bedeutsam und wie kann ich darauf positiv Einfluss nehmen?
- Wie kann Resilienz zu einer neuen Qualität der gesamten Schule werden und wie können wir diese gezielt entwickeln?

## **Workshop 2: „Emotionen im Schulalltag – achtsam wahrnehmen, in Balance bringen und damit den Lernturbo starten“**

Mag.<sup>a</sup> Dr.<sup>in</sup> Elke Poterpin

- Wie können wir Emotionen achtsam wahrnehmen und in eine emotionale Aufwärtsspirale gelangen?
- Wie hängen Emotionen, Motivation und Lernen zusammen? Was erklärt die positive Emotionsforscherin Barbara Fredrickson dazu grundlegend?
- Welche abgeleiteten Strategien können im Schulalltag hilfreich sein?

## **Workshop 3: „Wer kürzer sitzt, ist länger fit“**

Georg Höchsmann

- Warum sind einseitige körperliche Belastungen, wie langes Sitzen, gesundheits-schädlich?
- Wieso reicht Sport alleine nicht?
- Wie können kurze und einfache Bewegungspausen im Arbeitsalltag integriert werden?
- Wie können Sie mit einfachen Atemübungen den Arbeitsalltag entspannt erleben?

## **Workshop 4: „Gelassen durch den (Schul-)Alltag mit positivem Mindset“**

Mag.<sup>a</sup> Margit Borenich

- Warum sind positive Gefühle wichtig und was bringen sie?
- Was ist „Positive Psychologie“ nach Seligman?
- Dankbarkeit in den Alltag bringen – wie können wir den Alltag glücklicher bewältigen?
- Welche Entspannungstechniken schaffen Ruhe und Momente der Zufriedenheit?

# Anmeldung

## Wir bitten Sie, die Anmeldung über ph-online durchzuführen:

- Das Symposium wird von der PH Wien als Fortbildung für Schulleitungen und Lehrkräfte anerkannt.
- Die Anmeldung zur Veranstaltung mit der LV-Nummer 4023GEL601 ist über ph-online bis 31. Mai 2023 möglich.
- Teilnahmebestätigungen können über ph-online ausgedruckt werden.
- Die Anzahl der Teilnehmerinnen und Teilnehmer ist beschränkt. Über die Teilnahme entscheidet der Zeitpunkt der Anmeldung.

Die Anmeldung zum gewünschten Workshop ist nur direkt vor Ort möglich. Bitte beachten Sie, dass die begrenzten Plätze pro Workshop in der Reihenfolge der Ankunft vergeben werden.

## Kontakt

Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau (BVAEB)  
Unfallverhütung und Gesundheitsförderung

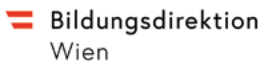
**e-Mail** symposium.wien@bvaeb.at

**Telefon** 050405-21728

**Adresse** Josefstädter Straße 80, 1080 Wien

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Das Gesundheitsförderungsteam der BVAEB



Gefördert aus den Mitteln des  
Landesgesundheitsförderungsfonds Wien



### Impressum

**Medieneigentümer (Verleger) und Herausgeber:** Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau, Josefstädter Straße 80, 1080 Wien, Telefon: 050405-0, Fax: 050405-22900, e-Mail: oea@bvaeb.at, Website: www.bvaeb.at

**Für den Inhalt verantwortlich:** HSt.-Abt. 17 Unfallverhütung und Gesundheitsförderung; **Konzept und Layout:** Julia Weithaler, MA

Auflage 05/2023, Online-Version

Diese Publikation wurde mit größter Sorgfalt erarbeitet und geprüft, trotzdem kann es zu Druck- oder Satzfehlern kommen. Rechtsansprüche können daraus nicht abgeleitet werden. Informationen nach Artikel 13 und 14 Datenschutz-Grundverordnung betreffend die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten finden Sie auf unserer Website unter [www.bvaeb.at/Datenschutz](http://www.bvaeb.at/Datenschutz).

# Anfahrtsplan

## Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

**U-Bahn:** U1

**Bus:** 13A, 69A, 120, 169, 200, 261, 552, 1155, 1158, 7860, 7940, 7941

**Straßenbahn:** 18, O, D (Station „Station Hauptbahnhof Ost“)

**S-Bahn:** S1, S2, S3, S60, S80

Ausgang zum Hotel: Ausgang „Canettistraße“

## Parkmöglichkeit:

Öffentliches Parkhaus QBC Garage

Karl-Popper-Straße 4, 1100 Wien

Preis pro Stunde: EUR 2,50

## Veranstungsort

**Novotel Wien Hauptbahnhof**  
Canettistraße 6, 1100 Wien

