

Einladung zum 4. Symposium

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

Mittwoch, 20. März 2024, 13:00–18:00 Uhr
Montforthaus Feldkirch

Resiliente Schulen in krisenhaften „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**
- 13:45 Uhr** **Impulsvortrag mit Siegfried Seeger**
Resiliente Schulen in krisenhaften „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!

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 es positiv beeinflussen?
- Wie kann Resilienz zu einer neuen Qualität der gesamten Schule werden und wie können wir diese gezielt entwickeln?

Workshop 2: „Emotionen im Schulalltag im Gleichgewicht halten“

Aniella Rathfelder, BSc

- Wie können wir Emotionen achtsam wahrnehmen und in eine emotionale Aufwärtsspirale gelangen?
- Wie hängen Emotionen, Motivation und Lernen zusammen?
- Welche positiven Auswirkungen können Achtsamkeit und Selbstführung haben?
- Mit welchen praktischen Übungen gelingt eine Umsetzung des Erlernten?

Workshop 3: „Fit und bewegt durch den Tag“

Mag.^a Sabine Reiner

- Warum sind einseitige körperliche Belastungen, wie langes Sitzen, gesundheits-schädlich?
- Wieso ist Sport alleine nicht ausreichend?
- Wie können kurze und einfache Bewegungspausen im Schulalltag integriert werden?
- Wie können wir mit einfachen Methoden den Schulalltag entspannt erleben?

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

Ing.ⁱⁿ Jutta Waltl, MSc

- Warum sind positive Gefühle wichtig und was bringen sie?
- Was ist „Positive Psychologie“?
- Gesunder Umgang mit einem herausfordernden Alltag als Pädagogin und Pädagoge: Wie funktioniert das?
- Wie bekomme ich eine freudvollere und gelassener Haltung für das Unterrichten?

Anmeldung

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

- Das Symposium wird von der PH Vorarlberg als Fortbildung für Schulleitungen und Lehrkräfte anerkannt.
- Die Anmeldung zur Veranstaltung mit der LV-Nummer 832GH24B17 ist über ph-online vom 3. bis 31. Jänner 2024 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

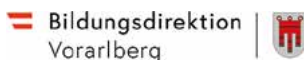
e-Mail bgz.symposium@bvaeb.at

Telefon 050405-29022

Adresse Montfortstraße 11, 6900 Bregenz

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Das Gesundheitsförderungsteam der BVAEB



Gefördert aus den Mitteln des
Gesundheitsförderungsfonds Vorarlberg

Impressum

Medieneigentümer (Verleger) und Herausgeber: Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau, Josefstädter Straße 8 0, 1080 Wien, Telefon: 050405-0, Fax: 050405-22900, e-Mail: postoffice@bvaeb.at, www.bvaeb.at; **Hersteller:** SVD Büromanagement GmbH, Dresdner Straße 45, 1200 Wien; **Für den Inhalt verantwortlich:** HSt.-Abt. 17 Unfallverhütung und Gesundheitsförderung; **Konzept und Layout:** Julia Weithaler, MA Auflage 11/2023, 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.

Anfahrtsplan

Veranstaltungsort
Montforthaus Feldkirch
Montfortplatz 1
6800 Feldkirch

Anreise mit dem Auto:

Autobahn A 14 – Ausfahrt Feldkirch/Frastanz

Anreise mit der Bahn:

Fahrplanauskunft in Vorarlberg für Bus und Bahn: www.vmobil.at

Das Montforthaus ist ca. 800 Meter vom Bahnhof Feldkirch entfernt.

Parkmöglichkeiten:

Die Parkgarage Montforthaus verfügt über 75 öffentliche Parkplätze und 30 Fahrradabstellplätze. Weitere Parkmöglichkeiten befinden sich in der Parkgarage Illpark, in der Tiefgarage Reichenfeld und bei den Parkplätzen in der Wichnergasse. Bitte beachten Sie, dass alle Parkmöglichkeiten kostenpflichtig sind.

