

# Einladung zum 5. Symposium

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

**Mittwoch, 26.02.2025, 13:00–18:00 Uhr**  
**Veranstaltungszentrum „Lakeside Spitz“,**  
**Lakeside B11, 9020 Klagenfurt am Wörthersee**

# Gesund und klimafreundlich lehren: Resilienzstrategien für Lehrkräfte in Zeiten der Klimakrise

Die Klimakrise stellt eine globale Herausforderung dar, die auch den Schulalltag und die Gesundheit von Lehrkräften beeinflusst. In diesem Impulsvortrag geht Anna Pribil, Umweltpsychologin und Eco-Consultant, auf die psychologischen und physischen Belastungen ein, die die Klimakrise für Lehrkräfte mit sich bringt. Sie zeigt praxisnahe Strategien auf, wie Resilienz gestärkt und das eigene Wohlbefinden gefördert werden können. Gleichzeitig erfahren die Teilnehmenden, wie sie durch kleine, aber wirkungsvolle Maßnahmen eine klimafreundliche und nachhaltige Lehrpraxis im Schulalltag umsetzen können, ohne zusätzlichen Stress zu erleben. Der Vortrag bietet Inspiration und konkrete Ansätze, um in Zeiten der Klimakrise gesund und motiviert zu bleiben.

## Hauptreferentin

**Anna Pribil, BEd BSc MSc MA**

Psychologin und Eco-Consultant



Anna Pribil begann ihren beruflichen Weg als Volksschullehrerin. Nach ihrem Psychologiestudium an der Karl-Franzens-Universität Graz fokussierte sie sich auf Umweltpsychologie und arbeitet seit 2019 als selbstständige Umweltpsychologin und Eco-Consultant. Ihre Arbeit umfasst die Beratung von Privatpersonen und Unternehmen zu Klima- und Umweltschutzthemen mit besonderem Augenmerk auf psychologische Aspekte wie das Verändern von Gewohnheiten, Motivation und Mindset-Shift.

2023 schloss sie ihr zweites Masterstudium in Global Studies ab. Anna Pribil ist zudem im Vorstand des Vereins „Psychologists and Psychotherapists for Future“ aktiv und bietet Workshops und Vorträge zu den Themen Klimaangst, Klimaresilienz und Klimakommunikation an.

# Programm

- 13:00 Uhr**      **Registrierung**  
Come together mit gesundem Buffet
- 13:30 Uhr**      **Begrüßung und Verleihung**  
**BVAEB-Gütesiegel „Gesunder Arbeitsplatz Schule“**
- 14:00 Uhr**      **Impulsvortrag mit Anna Pribil, BEd BSc MSc MA**  
Gesund und klimafreundlich lehren:  
Resilienzstrategien für Lehrkräfte in Zeiten der Klimakrise
- 14:55 Uhr**      **Pause mit gesunder Jause**
- 15:15 Uhr**      **Workshoprunde**
- 16:45 Uhr**      **Kaffeepause**
- 17:00 Uhr**      **Improvisationstheater**
- 18:00 Uhr**      **Ende der Veranstaltung**

Moderation: Dr. Christian Scharinger, MSc

## Improvisationstheater für Ihre Gesundheit

Die IMPROSANTEN aus Oberndorf



Scheiter heiter!

In beinahe jedem Moment scheitert unser Verstand, wenn er sich auf das völlig unerwartete Angebot der Spielpartnerinnen und -partner zur Entwicklung einer gemeinsamen Szene anpassen darf.

Denn Impro ist Theaterspielen ohne vorher einstudiertem Text und festgelegten Rollen.  
Und Impro ist gesundheitsförderlich, weil übertragbar auf die „Bühne des Lebens“!

# Workshops

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

## Workshop 1: „Resilienz und Nachhaltigkeit im Schulalltag: Praktische Ansätze für Lehrkräfte“



© Thomas Sattler

Anna Pribil, BEd BSc MSc MA

- Reflexion: Welche psychologischen und physischen Belastungen erleben Lehrkräfte in Zeiten der Klimakrise?
- Resilienz stärken: Welche Methoden und Strategien helfen, Resilienz und Wohlbefinden zu fördern?
- Nachhaltige Praxis: Wie können klimafreundliche Maßnahmen im Schulalltag integriert werden, ohne zusätzlichen Stress zu erzeugen?

## Workshop 2: „Gesunder Schlaf wirkt Wunder: Ein Workshop mit Einschlafqualitäten“



© Hames Pachelner

Mag.<sup>a</sup> Jasmin Thamer

- Welche Funktionen erfüllt Schlaf und wie beeinflusst er unseren Körper?
- Wie kann ich Schlafzyklen bewusst nutzen und meine Schlafhygiene steuern?
- Was haben Psychologie und Schlaf gemeinsam?
- Schlafen wie ein Murmeltier: Do's und Dont's
- Entspannungsübungen und praktische Tipps

## Workshop 3: „Führung übernehmen – ohne sich zu übernehmen“



© Margit Gietler

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

- Führung und der Zusammenhang mit Gesundheit
- Selbstfürsorge und Selbstführung (er)leben
- Wie fördere ich ein gesundes Klima im Schulalltag?
- Belastungen und Warnsignale erkennen und adäquat reagieren
- Mit praktischen Übungen und Anwendungsbeispielen in die Umsetzung kommen

## Workshop 4: „Nachhaltig, gesund und klimafreundlich genießen – Ernährung am Puls der Zeit“



© The Original FX Mayr –  
edited by Julia Prochiner

Julia Prochiner, BSc MA

- Was kann unter „nachhaltiger Ernährung“ verstanden werden und wieso scheint diese aktuell so wichtig?
- Wie lässt sich eine nachhaltige Ernährung praktisch umsetzen?
- Widerspruch: Nachhaltigkeit und Genuss?

# Anmeldung

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

- Das Symposium wird von der PH Kärnten als Fortbildung für Schulleitungen und Lehrkräfte anerkannt.
- Die Anmeldung zur Veranstaltung mit der LV-Nummer F100LWA094 ist über ph-online bis 12.02.2025 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** kft.symposium@bvaeb.at

**Telefon** 050405-26723 und 26725

**Adresse** Siebenhügelstraße 1, 9020 Klagenfurt am Wörthersee

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Das Gesundheitsförderungsteam der BVAEB



**Pädagogische  
Hochschule  
Kärnten**  
Viktor Frankl Hochschule

 **Bildungsdirektion  
Kärnten**



**Kärntner Gesundheitsfonds**



### Impressum

**Medieninhaber:** Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau, 1080 Wien

**Konzept und Layout:** Julia Weithaler, MA; **Auflage:** 10/2024, 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).

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.

# Anfahrtsplan

## Anreise mit dem Auto:

**Von der Südautobahn (A2)** Abfahrt Minimundus kommend, gelangen Sie bei der dritten Ampel links direkt auf den großen Parkplatz.

**Von der Innenstadt** (Villacher Straße) kommend, bei Minimundus links abbiegen und bei der zweiten Ampel links Richtung Lakeside Spitz.

## Parkmöglichkeit:

Auf dem Parkplatz direkt beim Lakeside Spitz können Sie während der Veranstaltung kostenfrei parken.

## Anreise mit dem Bus:

**Vom Hauptbahnhof Klagenfurt** gelangen Sie mit der Linie C über den Heiligengeistplatz direkt zum Lakeside Park.

**Vom Heiligengeistplatz** (Innenstadt Klagenfurt) bringt Sie die Linie 8 bis zum Veranstaltungszentrum im Lakeside Park.

## Anreise mit der Bahn:

**Vom S-Bahnhof Klagenfurt West:** Direktanbindung mit der Linie C zum Lakeside Park und der Alpen-Adria-Universität.

## Veranstaltungsort

**Veranstaltungszentrum „Lakeside Spitz“**

**Lakeside B11**

**9020 Klagenfurt am Wörthersee**

