



Gute, gesunde Schulen

Beratungs- und Schulungsangebote zur Stärkung der Gesundheit von Lehrpersonen und Schulleitenden

Inhaltsübersicht

Gute, gesunde Schulen Seite 3

Betriebliche Gesundheitsförderung Seite 4

Der BGF-Prozess

Angebote der Fachstelle Betriebliche Gesundheitsförderung

Schulungsangebote/Seminarthemen Seite 5

Gesundbleiben im Beruf – Angebote für Lehrpersonen

Was uns stärkt – Angebote für Teams

Gesund führen – Angebote für Führungskräfte

Beratungsangebote Seite 7

Beratung für Lehrerinnen und Lehrer

Beratung für Führungskräfte

Herausgeber

Kanton St.Gallen
Amt für Volksschule
Beratungsdienst Schule
Davidstrasse 31
9001 St.Gallen

058 229 24 44
info.bds@sg.ch
www.bds.sg.ch

Kanton St.Gallen
Amt für Gesundheitsvorsorge
ZEPRA
Fachstelle Betriebliche Gesundheitsförderung
Unterstrasse 22
9001 St.Gallen

058 229 87 60
zepra@sg.ch
www.zepra.info

Gute, gesunde Schulen

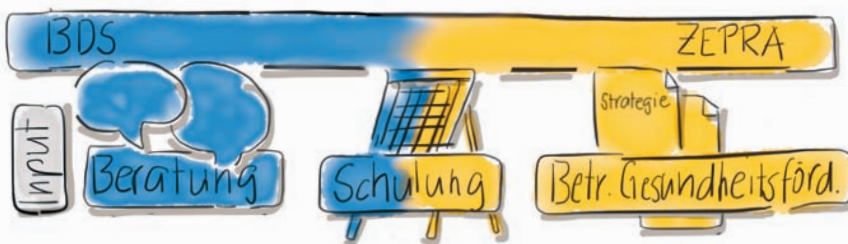
Die Grundvoraussetzung für gute, gesunde Schulen bilden gesunde Lehrpersonen! Die Angebote in dieser Broschüre leisten in unterschiedlicher Weise einen Beitrag, um die Gesundheit von Lehrerinnen, Lehrern und Schulleitenden zu schützen und zu stärken.

«Gesunde» Verhältnisse auf der Organisationsebene sind eine Voraussetzung, dass Mitarbeitende und Führungskräfte im Beruf gesund bleiben können. Das soziale Klima im Team, Handlungsspielräume und Unterstützung sowie Führungspersonen, die Engagement wertschätzen, sind zentrale Faktoren für die Gesundheit von Mitarbeitenden. Gleichzeitig braucht die Organisation Schule Lehrpersonen, die sich und ihrer Gesundheit Sorge tragen, indem sie eine gute Balance zwischen Verausgabung und Erholung halten, Probleme proaktiv anpacken und einen gesunden Lebensstil anstreben.

Dank enger Zusammenarbeit können der Beratungsdienst Schule (BDS) und die Fachstelle Betriebliche Gesundheitsförderung von ZEPRA die ganze Bandbreite von Dienstleistungen im Bereich gesunde Lehrpersonen und Schulen abdecken:

- Begleitung von Organisationsentwicklungsprozessen mit dem Fokus «gute, gesunde Schule»
- Schulung und Weiterbildung zu einer breiten Palette von Themen im Spannungsfeld Gesundheit und Arbeit
- individuelle Beratung von Lehrpersonen und Schulleitungen

Wenn Lehrerinnen und Lehrer in Situationen geraten, wo die Energiereserven knapp werden, die Freude am Beruf schleichend verloren geht oder eine akute Krise eintritt, muss möglichst früh und wirkungsvoll Unterstützung angeboten werden. Wissen in Leitung und Team über Anzeichen von Erschöpfung, Burnout oder Depression erhöht die Bereitschaft, Unterstützung zu holen bzw. zu leisten. Dies erleichtert auch die Aufgabe von Schulleitenden, Betroffene einfühlsam anzusprechen und mit ihnen konstruktive Lösungen zu entwickeln.



Betriebliche Gesundheitsförderung

Lehrpersonen und Schulleitungen sind zahlreichen Belastungen ausgesetzt, die langfristig ihre Gesundheit beeinträchtigen können. Die wichtigsten Voraussetzungen, dass Menschen in einer Organisation gesund bleiben können, sind ein positives soziales Klima, sinnvolle, effiziente und transparente Arbeitsabläufe mit Spielräumen für Mitarbeitende und wertschätzende, unterstützende Vorgesetzte.

Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) ist als mehrstufiger Organisationsentwicklungsprozess angelegt:

Vorphase

- Einführung und Entscheidungsfindung

Diagnosephase

- Mitarbeitenden-Befragung oder Diagnoseworkshop

Massnahmenentwicklung

- Partizipative Vorgehensweise
- Massnahmenkatalog

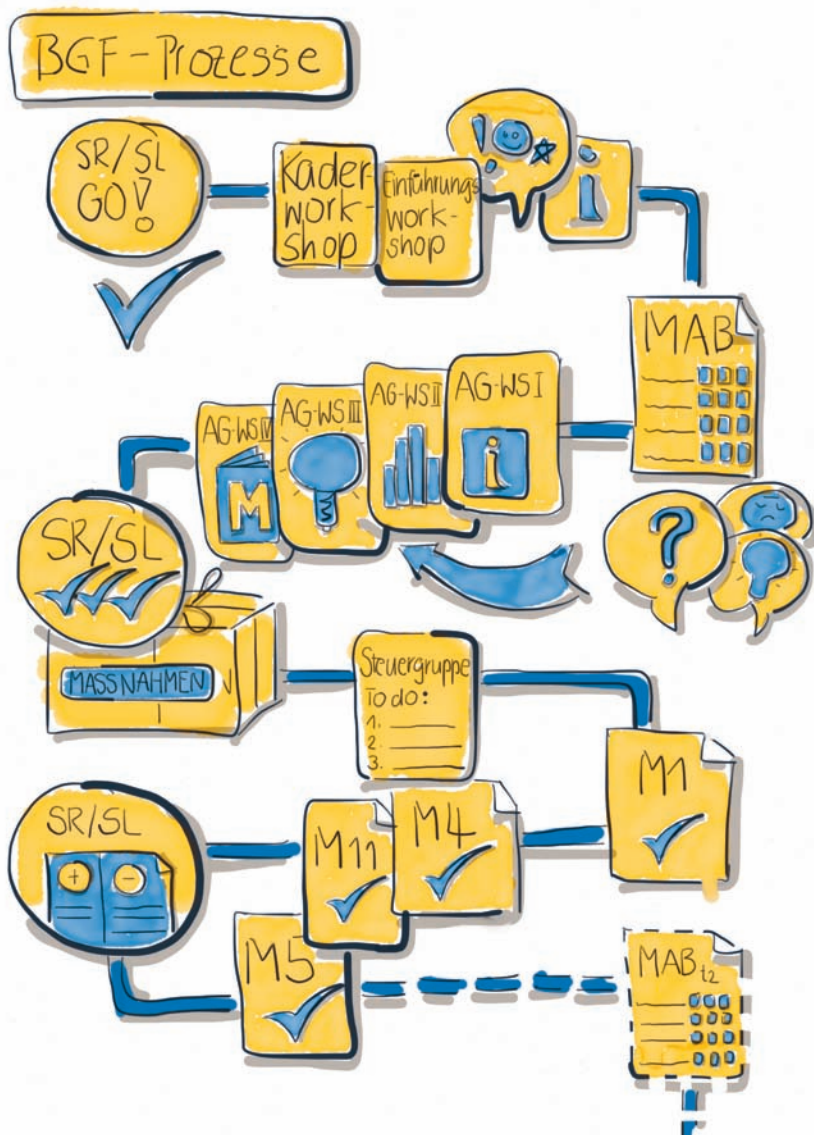
Umsetzungsphase

- Strukturen aufbauen
- Sukzessive Umsetzung und Auswertung

BGF-Massnahmen optimieren die «Verhältnisse» am Arbeitsplatz Schule und fördern Verhaltensweisen oder Einstellungen, die Stresserleben reduzieren. Sie erleichtern die Bewältigung anspruchsvoller Aufgaben, verbessern die Zusammenarbeit und stärken das Gefühl von «Selbstwirksamkeit».

Dienstleistungen der Fachstelle Betriebliche Gesundheitsförderung

- Projektberatung, Einführungsworkshops, Projektplanung
- Diagnoseworkshops oder Online-Befragungen, Datenaufbereitung und Datenfeedback
- Moderation von Workshops zur Massnahmenentwicklung
- Prozess- und Fachberatung bei der Umsetzung von Massnahmen



Schulungen

Mit den folgenden Schulungsangeboten lernen Lehrerinnen und Lehrer bewährte Handlungsmöglichkeiten kennen und anwenden, die ihre Gesundheit im Arbeitsalltag stärken. Auf der Grundlage einer persönlichen Auftragsklärung wird ein massgeschneidertes Angebot entwickelt und offeriert.

Zusammenhänge zwischen Gesundheit und Arbeit erkennen

Titel/Ziele/Inhalte	Kontakt
<p>Gesundheit am Arbeitsplatz Schule – ein Impulsreferat Zusammenhänge zwischen Gesundheit und beruflicher Tätigkeit als Lehrperson verstehen Zahlen und Fakten zur Gesundheit von Lehrpersonen, Risiken und Nebenwirkungen des Lehrerberufs, Gesundheitsstrategien</p>	ZEPRA
<p>Wie bleibe ich als Lehrerin/als Lehrer gesund? Eine Standortbestimmung Eigene Risikomuster in Bezug auf Energiehaushalt im Berufs- und Privatleben kennenlernen und Massnahmen planen, um ausgeglichen und gesund bleiben zu können Standortbestimmung mit AVEM-Fragebogen, Aspekte für das Gesundbleiben, Ausgleich zwischen Belastungen und Entspannung, eigene Ressourcen, Entspannungstechniken</p>	BDS
<p>Gesundbleiben im Beruf – Gesundheitsstrategien entwickeln Einflussfaktoren auf die Gesundheit am Arbeitsplatz Schule verstehen, individuelle oder teambezogene Strategie zur Reduktion von Stress entwickeln Inhalte nach Absprache: Gesundheitswissen (Selbstwirksamkeit, Resilienz, Stress, Burnout etc.), Standortbestimmung individuell/als Team, Strategien, Methoden und Werkzeuge zur Reduktion von Stress (Selbstmanagement, Entspannung, Problembewältigung ...)</p>	ZEPRA

Teamressourcen nutzen

Titel/Ziele/Inhalte	Kontakt
<p>Was uns stärkt: Eine Weiterbildung für's Team Den Fokus darauf richten, was uns als Team stärkt. Was stärkt mich als einzelne Lehrperson? Was motiviert mich? Was tut mir gut? Aspekte von Gesundheit im Beruf, eigene Ressourcen und die Ressourcen des Teams, Bedürfnisse von Team und Individuum</p>	BDS
<p>Intervision – kollegiale Fachberatung im eigenen Team Sich im Kollegium in herausfordernden Situationen wirksam, professionell und solidarisch unterstützen Herausfordernde Alltagssituationen reflektieren, gemeinsam neue Perspektiven und passende Lösungsansätze entwickeln</p>	BDS

Stress abbauen und Belastungen reduzieren

Titel/Ziele/Inhalte	Kontakt
<p>Mini-Pausen im Schulalltag Sich mit Minipausen Abstand zum Alltagsgeschehen verschaffen statt noch schnell dies und das erledigen Alltagstaugliche Mini-Pausen, Kurzzeitentspannungstechniken</p>	BDS
<p>Verhaltensauffällige Schülerinnen und Schüler Verhaltensauffälligkeiten erkennen, zielgerichtet intervenieren und dank Gesprächen Lösungen finden Grundlagen von Früherkennung und Frühintervention, Bausteine einer zielgerichteten Gesprächsführung mit Schülerinnen und Schülern, Eltern und involvierten Bezugspersonen</p>	BDS
<p>Herausfordernde Gespräche gezielt führen mit Eltern, Team, Schulleitung Schwierige Gesprächssituationen durch zusätzliches Wissen und neu erlernte Kompetenzen mit grösserer Sicherheit und Gelassenheit bewältigen Techniken zur Gestaltung und Führung wirksamer und entlastender Gespräche, eigene förderliche Haltungen dazu entwickeln</p>	BDS
<p>Sich abgrenzen und Nein sagen Dynamik von Abgrenzungssituationen verstehen, Abgrenzungsstrategien kennen, erproben und planen Ansprüche an sich selber, Erwartungen von aussen, Menge und Vielfalt beruflicher Aufgaben, Einstellungen und Verhaltensmuster, Abgrenzung nach innen und nach aussen, Nein-Sagen mit Methode</p>	ZEPRA
<p>Erschöpfung? Burnout? Depression? Anzeichen für psychische Erkrankungen erkennen, Symptome angemessen ansprechen, Möglichkeiten kollegialer und professioneller Unterstützung kennen Formen der Selbstfürsorge zur Stärkung der seelischen Gesundheit, Früherkennungsmerkmale von Erschöpfung und Depression, Umgang mit Anzeichen psychischer Erkrankungen von Teammitgliedern</p>	ZEPRA

Gesund führen

Führungskräfte beeinflussen die Gesundheit und Leistungsfähigkeit ihrer Mitarbeitenden. Welchen Einfluss hat der Führungsstil, die Art der Aufgabengestaltung oder die Vorbildfunktion auf Mitarbeitende und Team? In halbtägigen Workshops entdecken Schulleitende zusammen mit Führungskräften aus anderen Arbeitsfeldern die Möglichkeiten aktiver Gesundheitsförderung in der Rolle als Führungsperson.

Detaillierte Informationen:

[www.zepira.info/Arbeitswelt/Angebote/Workshops für Personal- und Führungsverantwortliche](http://www.zepira.info/Arbeitswelt/Angebote/Workshops_für_Personal-_und_Führungsverantwortliche)

Beratungsangebote des Beratungsdiensts Schule

Beratung im Arbeitsalltag ist eine professionelle, entlastende Strategie, um sich Klarheit über die eigene Arbeitssituation zu verschaffen. Dabei können eigene Verhaltensmuster erkannt und allenfalls verändert werden.

Beratung erhält die Berufszufriedenheit und stärkt das Wohlbefinden im Arbeitsalltag, indem sie

- die Selbstwirksamkeit in der beruflichen Arbeit erhöht
- in komplexen Arbeitssituationen Orientierung verschafft
- für das Handeln in anspruchsvollen Aufgaben Sicherheit gibt
- zur Balance von Aufwand und Ertrag bzw. von Engagement und Abgrenzung beiträgt
- die nachhaltige Umsetzung konkreter Handlungen im Schulalltag unterstützt

Der Beratungsdienst Schule unterstützt, berät und begleitet Einzelpersonen, Gruppen und Teams situationsgerecht und zielgerichtet, wenn es darum geht, die Gesundheit aller Berufspersonen der Schule zu erhalten oder wiederherzustellen. Die Angebote sind individuell und werden massgeschneidert auf die aktuelle Situation der Person(en) bzw. der Schule umgesetzt. In einem Auftragsklärungsgespräch wird vereinbart, mit welchen Methoden gearbeitet wird. Je nach Fragestellung und Zielgruppe kommen Supervision, Coaching, Führungscoaching oder Gruppen-/ Teamsupervision zur Anwendung.

Detaillierte Informationen:

www.bds.sg.ch

- > Gute, gesunde Schulen
- > Beratungsangebote bei Krankheit und Krisen
- > Allgemeine Beratungsangebote



GESUND-
HEIT

