



## Gesund.Sein



### Ein Projekt zur ganzheitlichen Gesundheitsförderung

Im Mittelpunkt dieses Projektes steht „Gesund Sein“ als ganzheitliches Lebenskonzept. Schule dahingehend bewusst zu gestalten, Belastungen zu verringern, Berufszufriedenheit zu erhöhen und dabei gelassen zu bleiben sind Ziele dieser Schulentwicklung.

Mögliche Fragestellungen dabei sind:

Was ist uns als **Lebensqualität am Arbeitsplatz** wichtig?

Worauf möchten wir als **Gemeinschaft** achten?

Wodurch können wir **gesundheitsförderliche Arbeitsgewohnheiten** für uns etablieren?



## Prozessverlauf:

- 1. Erstgespräch 2 Einheiten Teilnehmer: Direktor/in + Lehrervertreter/-innen**  
Information über das Projekt, Konstituierung eines Gesundheitsteams
- 2. Gesundheitscoaching für Direktor/-in 2 Einheiten**  
Wie geht es mir mit meiner Gesundheit als Leiter/-in?
- 3. Kick off + Planungsworkshop 2 + 3 Einheiten Teiln.: Dir. + PLENUM/ Gesundheitsteam**  
Impuls zum Thema ganzheitliche Gesundheit, gemeinsames Erheben von gesundheitspezifischen Ressourcen der Schule; im Anschluss Vorbereitung der Gesundheitskonferenz mit dem Gesundheitsteam
- 4. Gesundheitskonferenz 3 Einheiten Teilnehmer: Dir. + PLENUM**  
Gemeinsames Erarbeiten von gesundheitsförderlichen Veränderungsideen für den Arbeitsplatz Schule
- 5. 1 - 2 Maßnahmenworkshops je 4 Einheiten Teilnehmer: Direktor/-in + Gesundheitsteam**  
Erarbeiten eines Umsetzungsplans für konkrete Maßnahmen
- 6. Umsetzungsphase Dauer: einige Monate Teilnehmer: alle jeweils Beteiligten**  
Umsetzung der vereinbarten gesundheitsfördernden Maßnahmen laut Plan
- 7. Abschluss und Evaluierung 1 Einheit Direktor/-in + PLENUM**  
Rückschau, Zusammenfassung und Ausblick

## Information und Kontakt



**Agnes Buttinger, BEd**

Tel. +43 732 77 26 66 DW 4602  
Mobil: +43 676 87 76 4605 (Beratungsteam)  
E-Mail: [agnes.buttinger@ph-linz.at](mailto:agnes.buttinger@ph-linz.at)