



Lebenskunst und Schule



Ein Projekt zur Stärkung gesundheitsförderlicher Schulkultur

Lebenskunst und Schule als Balanceakt zwischen den Polaritäten des schulischen Geschehens steht im Zentrum dieses Projektes. Lehrer/-innen machen vielerlei erfüllende Berufserfahrungen, erleben jedoch auch vielfältige Belastungssituationen im Schulalltag.

Im Projekt Lebenskunst und Schule entwickeln die Teilnehmer/-innen gemeinsam Gesundheitspotentiale, hin zu mehr Leichtigkeit und einer Schulkultur des Wohlergehens.

Im Vordergrund steht Gesundheitsförderung als ganzheitliche, gemeinsame Aufgabe, deren Ziel die Verbesserung der Zufriedenheit am Arbeitsplatz Schule ist.

In einer Einführungsveranstaltung wird eine Zukunftsvision entwickelt, für deren Umsetzung zu vereinbarten Themen Lösungsmöglichkeiten erarbeitet werden. Durch themenspezifische Impulse, persönliche und gemeinsame Reflexionen entstehen so neue Ansatzpunkte für Verbesserungen von schulischen Arbeits- und Lebensgewohnheiten.

Drei Themenschwerpunkte werden für das Projekt gemeinsam ausgewählt, um konkrete Umsetzungsmaßnahmen zu kreieren. Durch eine Evaluierung findet das Projekt nach ein bis zwei Jahren Laufzeit seinen Abschluss.



Prozessverlauf

Auftragsklärung mit Schulleitung und Vertreter/innen des Kollegiums (2 Einheiten)

Leitungscoaching – Schwerpunkt: Gesund führen (2 Einheiten)

Modul 1 – Kick-off – Einführungsveranstaltung (4 Einheiten) Teilnehmer: PLENUM

Inhalt: Ganzheitliches Gesundheitsverständnis und Lebenskunst

Ablauf: Grundlegende Informationen und Impulse zum Thema

Eigene Bezüge herstellen

kleines Übungsangebot für einen gesundheitsförderlichen Alltag

Ressourcen erheben, was schon gelebt wird

Ansatzpunkte festlegen wie konkret an dieser Schule weitergearbeitet werden kann

Modul 2 - Modul 4 (je 3 Einheiten) Teilnehmer: PLENUM + (2 Einheiten) Schulleitung + Themengruppe

Inhalt: Thema nach Wahl

Ablauf: Inhaltliche Impulse zum gewählten Thema

Austausch, Reflexion, Übungen mit persönlichem Bezug

Gemeinsame Bearbeitung auf den 3 Ebenen einer sinn- und stärkenorientierten

Gesundheitsphilosophie; Erarbeitung von konkreten Lösungsideen für positive Veränderungen

Kleiner Maßnahmenworkshop im Anschluss - Maßnahmen – und Umsetzungsplanung

Modul 5 – Abschluss PLENUM (3 Einheiten) Teilnehmer: PLENUM

Inhalt: Rückschau – Präsentation der erarbeiteten und umgesetzten Maßnahmen

Evaluation – Reflexion des Veränderungsgeschehens - gibt es Adaptionenbedarf?

Feiern – als Teil einer gesundheitsförderlichen Lebenskunst

Leitungscoaching im Prozessverlauf Schwerpunkt: Prozessverlauf (2 Einheiten)

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



Themenschwerpunkte zur Auswahl:

Weisheit Berufserfahrung Innovation

Generationen begegnen
sich mit Würde



Gestärkt als Team

Kollegiale Unterstützung
Wohlwollen im Miteinander
Reflexionskultur
gemeinsame Ziele und
Perspektiven bei aller
Unterschiedlichkeit



Mut und Widerstand

Standpunkte vertreten
Haltung zeigen
Gegenseitig Mut machen



Selbstwirksamkeit als Ressource

Selbstwirksamkeiten stärken
Sinn für Gelingendes schärfen
Positive Psychologie



Fehlerkultur als Chance

zu Fehlern stehen können
Feedbackkultur entwickeln



Selbstmanagement im Arbeitsalltag

Zeitmanagement
Arbeitsorganisation
Selbstmotivation



Resilienz Selbstsorge Achtsamkeit

Stress managen
Ressourcen einsetzen
Achtsamkeit im Schulalltag
leben



Kommunikation als Gelingensfaktor

Kommunikationsstrukturen im
Kollegium weiterentwickeln
und stärken



Erfolg in Ausnahmesituationen

Problemlösungsfähigkeit
weiterentwickeln
Distanzierungsfähigkeit
schärfen



Gesundheit im Fokus

Persönliche Ansatzpunkte für
gesundes Sein im eigenen
Lebenskontext entwickeln

