



## 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)

### 1. Leitung coaching – 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** (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

### 2. Leitung coaching 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](mailto: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





PRIVATE PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE DER DIÖZESE LINZ  
Beratungszentrum für Schulentwicklung, Supervision und Teamentwicklung