



Landes-ARGE Lehrer/innen Gesundheit

*„Gesundheit ist kein Zustand,
Gesundheit ist ein Weg,
der sich bildet, indem man ihn geht“.*

Heinrich Schipperges (1988)



PRIVATE PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE
DER DIÖZESE LINZ



Bildungsdirection
Oberösterreich





Liebe Gesundheitsvertrauensperson!

Die Landes-ARGE Lehrer:innen Gesundheit (LLG) ist eine von der Bildungsdirektion OÖ initiierte Gemeinschaft von Lehrer:innen im Pflichtschulbereich sowie in Berufsschulen, die sich für Gesundheit und Wohlbefinden der Pädagog:innen engagieren.

Der Gesundheitsförderung von Lehrenden kommt eine immens große Bedeutung zu, denn fachliches Wissen, Beziehungskompetenz und Konfliktfähigkeit im Umgang mit Schülerinnen und Schülern, Kolleginnen und Kollegen sowie Eltern fordern die Gesundheit der Lehrkräfte. Diesen stetig steigenden Herausforderungen des beruflichen Alltags können nur gesunde Pädagoginnen und Pädagogen gerecht werden!

Wir freuen uns besonders über Ihr Engagement, wodurch Sie wesentlich zum Erhalt des Wohlbefindens und der Gesundheit Ihrer Kolleginnen und Kollegen beitragen.

Diese Informationsbroschüre dient Ihrer Unterstützung und zeigt in eindrucksvoller Weise das vielfältige Angebot der Bildungslandschaft OÖ zur Stärkung der Gesundheit am Arbeitsplatz Schule.

Wir bedanken uns bei Ihnen für Ihren großartigen Einsatz. Ein besonderer Dank gilt auch unseren Kooperationspartnerinnen und Kooperationspartnern: Bildungsdirektion OÖ, Gesunde Schule OÖ, LKUF und PH OÖ.

Wir freuen uns auf eine gute Zusammenarbeit!

Dr. Gabriele Zehetner
Vizerektorin

Mag. Christine Mitterweissacher
Leitung Institut Fortbildung



Liebe Gesundheitsvertrauenspersonen!

Zu Beginn möchte ich mich bei all jenen bedanken, die bereits im Team der Landes-ARGE Lehrer:innengesundheit mitwirken und so Kolleginnen und Kollegen dabei unterstützen, ihre Bedürfnisse zu stärken, um gesund und motiviert unterrichten zu können.

Die Gesundheit von Lehrerinnen und Lehrern ist nicht nur für uns selbst wichtig, sie hat auch direkten Einfluss auf die Qualität des Unterrichts und das Wohlbefinden unserer Schülerinnen und Schüler. Nur gesunde Lehrkräfte sind in der Lage, eine positive Lernumgebung zu schaffen und motiviert zu unterrichten.

Als Pädagogin, Studentin und Fortbildnerin weiß ich, dass unsere beschleunigte Welt mehr denn je von Komplexität und Veränderung geprägt ist und unsere psychische und physische Belastbarkeit, Anpassungs- und Lernfähigkeit jeden Tag aufs Neue gefordert wird.

Daher ist es von großer Bedeutung, dass den Lehrenden Möglichkeiten geboten werden, um für diese Anforderungen bestmöglich gestärkt zu sein und auf ihre Gesundheit achten zu können.

Diese Broschüre bietet einen Überblick über Fort- und Weiterbildungsangebote, unsere Kooperationspartner:innen, Ansprechpersonen und Kontaktdaten.

Gemeinsam mit den Regionalleiterinnen und Regionalleitern bietet die Landes-ARGE Lehrer:innengesundheit Unterstützung in den Regionen an.

Ihnen allen ein herzliches Dankeschön für die gute Zusammenarbeit und Mithilfe zum Wohle unserer Lehrerinnen und Lehrer!

Sylvia Blaimauer

Landesleiterin ARGE-Lehrer:innengesundheit



Ebenen Integrativer Gesundheitsförderung

Frau Dr. Alexandra Gusetti, Philosophin, psychologische Beraterin, Supervisorin, leitet den Lehrgang „Public Health Lehrer/-innen Gesundheit“. Hier wird den angehenden Gesundheitsvertrauenspersonen ein ganzheitlicher integrativer Ansatz zur Gesundheitsförderung vermittelt.

Aus ihrem Artikel „Lehrer/-innen Gesundheit – innovative Schritte in kraftvolle Richtungen“ wird hier ein Auszug vorgestellt:

Ein Blick auf die Ottawa Chart zur Gesundheitsförderung, WHO 1986, mutet keineswegs antiquiert, sondern nahezu unglaublich zeitgemäß an. „um ein umfassendes körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden zu erlangen, ist es notwendig, dass sowohl einzelne als auch Gruppen ihre Bedürfnisse befriedigen, ihre Wünsche und Hoffnungen wahrnehmen und verwirklichen sowie ihre Umwelt meistern bzw. verändern können. In diesem Sinne ist die Gesundheit als ein wesentlicher Bestandteil des alltäglichen Lebens zu verstehen und nicht (nur) als vorrangiges Lebensziel ...“

Die Charta folgt in ihrer Ausrichtung einer nach wie vor topaktuellen sinn- und stärkenorientierten Gesundheitsphilosophie. Wir brauchen daher keine „neue Charta“, sondern eine bedachtsame Weiterentwicklung dieser Gesundheitsphilosophie in Richtung Achtsamkeit, Entschleunigung und Besonnenheit, um den heutigen Bedürfnissen nach „weniger ist mehr“ nach Anerkennung und Wertschätzung nachzukommen. Wesentlich dabei bleibt der Fokus auf Ermutigung, Befähigung und grundsätzliches „Für-einander-Einstehen“.

Schulen als Bildungseinrichtungen könnten eine Sensibilisierung für solch ein humanistisch-werteorientiertes Gesundheitsbewusstsein als Teil ihres Selbstverständnisses integrieren. Dazu bedarf es einer offenen, kreativen Gesundheitsvermittlung, die Freude und Lust macht auf mehr ... Das Projekt Gesundheitsvertrauenspersonen und der Lehrgang Public Health sind innovative Schritte in diese kraftvolle Richtung.

Denn – wann, wenn nicht jetzt?

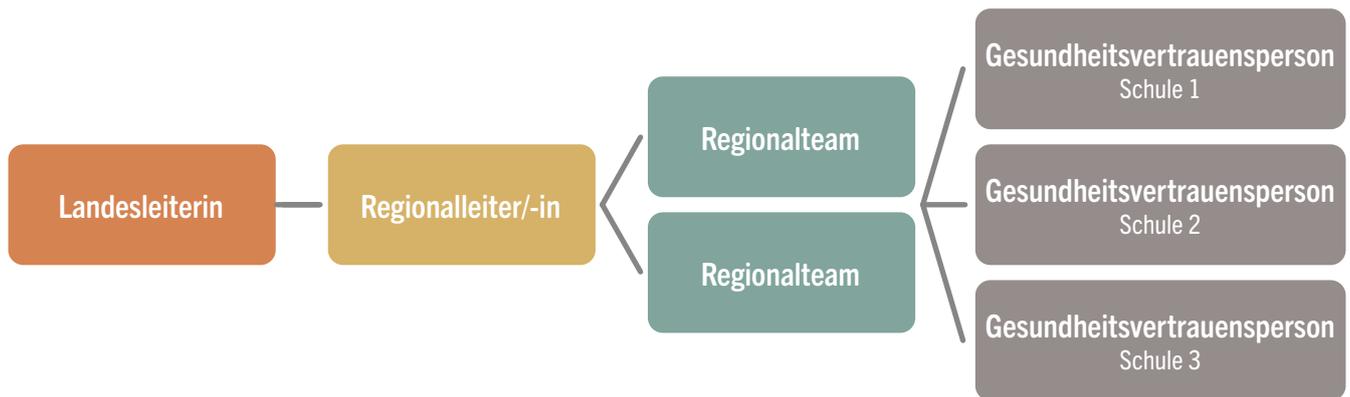
Unser Angebot bildet den ganzheitlichen integrativen Gesundheitsbegriff ab und möchte Sie in Ihrem „GesundSein“ unterstützen – individuell, in Teams oder als Schulgemeinschaft.

Wir haben die Angebote in fünf Kategorien gegliedert, um Ihnen die Auswahl zu erleichtern.

Inhaltsverzeichnis

Organigramm	6
Ansprechpartner/-innen	6
Wie werde ich Gesundheitsvertrauensperson?	8
Hochschullehrgang Public Health Lehrer/-innen-Gesundheit	9
KÖRPER UND GEIST– FIT UND BEWEGLICH	10
Körper und Geist in Balance – Schulinterne Veranstaltungen.....	10
Kuren.....	10
BEZIEHUNG – MITEINANDER	12
Team – Fortbildung	12
Beziehung – Fortbildung.....	12
Kommunikation – Fortbildung.....	13
Konfliktmanagement – Fortbildung	13
Team – Beratung.....	14
team.mehr.wert. – Teamentwicklung und Reflexion der Zusammenarbeit	14
Erfolg durch Wertschätzung.....	14
PSYCHOHYGIENE – AUSGEGLICHTENHEIT	15
Psychohygiene Ausgeglichenheit – Fortbildung	15
Persönlichkeitsbildung an der PH der Diözese Linz.....	16
Zentrum für Persönlichkeitsbildung.....	16
UNTERSTÜTZUNG – BERATUNG – ENTWICKLUNG	17
Schulentwicklung.....	17
Supervision – stärkt und entlastet!.....	17
UMWELT – RAHMENBEDINGUNGEN	19
Wir werden gesunde Schule	19
ÖKOLOG-PH.....	20

Organigramm



Die Landesleiterin der ARGE Lehrer/-innen Gesundheit unterstützt die Regionalteams und die Teams der oberösterreichischen Berufsschulen.

Die sechs Bildungsregionen in Oberösterreich werden von einem/einer Regionalleiter/-in betreut. Gemeinsam mit den Mitgliedern des Regionalteams werden regionale Fortbildungen im Gesundheitsbereich durchgeführt und individuelle Konzepte erstellt. Ebenso agiert die Leiterin der ARGE Lehrer/-innen Gesundheit an den oberösterreichischen Berufsschulen.

Ziel der Landes-ARGE Lehrer/-innen Gesundheit: In jeder Berufsschule gibt es derzeit eine Gesundheitsvertrauensperson. Dies soll auf den APS Bereich ausgeweitet werden.

Ansprechpartner/-innen



Sylvia Blaimauer, Dipl.-Päd.
Landesleiterin ARGE Lehrer/-innen Gesundheit
Tel.: +43 732 77 26 66 4659
E-Mail: sylvia.blaimauer@ph-linz.at



Michael Hüttl
Regionalleiter Region 1 – Linz, Linz Land
Tel.: +43 650 300 86 70
E-Mail: michael.huettl@ms11-linz.at



Alois Prinzensteiner
Mitglied Regionalteam
Tel.: +43 732 71 88 88 105
E-Mail: aloes.prinzensteiner@bildung-ooe.gv.at



Sandra Fischer
Tel.: +43 664 73 48 48 69
E-Mail: fischer.sandra69@gmail.com



Birgit Streicher-Ernegger, MEd
Regionalleiterin Region 2 – Steyr, Kirchdorf
Tel.: +43 676 61 49 964
E-Mail: b.ernegger@lss-styr-gleink.ac.at



Irene Daichendt
Mitglied Regionalteam Steyr
+43 664 73 49 22 54
E-Mail: i.daichendt@eduhi.at



Bianca Huemer
Regionalleiterin Region 3
Gmunden, Vöcklabruck
Tel.: +43 650 330 300 2
E-Mail: bianca-huemer@gmx.at



Decker Martina
Mitglied Regionalteam 3
Tel.: +43 0660 25 75 233
E-Mail: martina.decker@ph-ooe.at



Jutta Daringer
Mitglied Regionalteam 3
Tel.: +43 664 73 03 99 51
E-Mail: jutta.daringer@schule-ooe.at



Bernhard Straif
Regionalleiter Region 4
Braunau, Ried, Schärding
Tel.: +43 676 81 42 46 38
E-Mail: b.straif68@gmail.com



Hannah Steffan
Mitglied Regionalteam Innviertel
Tel.: +43 699 17 18 55 46
E-Mail: hannahsteffan@yahoo.de



Anna Hraschan
Mitglied Regionalteam Innviertel
Tel.: +43 650 80 90 045
E-Mail: a.hraschan@gmx.at



Rosa Hauzinger
Mitglied Regionalteam Innviertel
Tel.: +43 677 61 70 57 37
E-Mail: r.hauzinger@gmx.at



Ulrike Kranzer
Regionalleiterin Region 5
Wels, Eferding, Grieskirchen
Tel.: +43 0650 36 06 095
E-Mail: ulrike.kranzer@vs-pichl.at



Margit Malvend
Mitglied Regionalteam 5
Tel.: +43 699 10 20 88 81
E-Mail: margit.malvend@gmx.at



Lisa Keil
Mitglied Regionalteam Mühlviertel – RO
Tel.: +43 664 89 92 444
E-Mail: lisa.keil@eduhi.at



Monika Huber
Mitglied Regionalteam Mühlviertel – PE
Tel.: +43 664 65 11 150
E-Mail: hu_mo@aon.at



Sabine Leitner, MA
Leiterin für OÖ Berufsschulen
Tel.: +43 664 60 24 68 870
E-Mail: s.leitner@bs-linz7.ac.at

Wie werde ich Gesundheitsvertrauensperson?

Ich möchte an meiner Schule die Rolle einer Gesundheitsvertrauensperson übernehmen

- Interesse bekunden: Schulleitung
- Kontaktaufnahme: Regionalleiter/-innen, Landesleiterin
- Teilnahme am Hochschullehrgang
- Teilnahme an ARGE Tagungen Lehrer/-innen Gesundheit

Rollenverständnis

- Gesundheitsförder/innen mit Sicherheit im Wissen:
 - Wissen über integrative ganzheitliche Gesundheitsförderung – im Sinne von „Gesundheit auf dem Weg zu Kopf und Herz“
 - Wissen über Angebote der Kooperationspartner – ausgestattet mit Basis-Information, Überschriftenkompetenz
- Bewusstseinsbildner/innen für Lehrkräfte vor Ort
 - im Sinne „Wichtigkeit des Themas Lehrer/-innen Gesundheit“
 - im Sinne „Hilfe zur Selbsthilfe“ vermittelnd
- Multiplikatorinnen und Multiplikatoren
 - Verteiler/innen von Informationen
 - Ansprechpersonen für Schulinterne Veranstaltungen zur Gesundheitsförderung

Nutzen

Teil einer ARGE, Teil eines Netzwerks zum Wohle der Lehrer/-innen Gesundheit

Wer unterstützt mich in meiner Tätigkeit?

Regionalleiter/-in

Landesleiterin

Direktor/-in

Private Pädagogische Hochschule der Diözese Linz

Pädagogische Hochschule Oberösterreich

Bildungsdirektion Oberösterreich

Zielsetzung

Ein achtsamer Umgang im Miteinander, eine gemeinschaftliche Kultur der Anerkennung und Wertschätzung sind zentrale Themen, die in der heutigen Zeit immer mehr ins Bewusstsein rücken. Gesundheitsförderung muss daher selbstverständlicher Bestandteil des alltäglichen Berufslebens sein. „Geht’s der Lehrerin/dem Lehrer gut, geht’s den Kindern gut ...“ Lehrer/-innen-Gesundheit soll in Zukunft sowohl als individuelles Anliegen als auch als gesellschaftliches Ziel wesentlich größere Beachtung geschenkt werden. Es braucht Personen, die für dieses Thema sensibilisiert und geschult sind und in ihrem Umfeld ein achtsames Gesundheitsbewusstsein vermitteln. Um im Sinne dieses innovativen Gesundheitsverständnisses (Gesundheit als umfassendes Lebensthema) kompetent agieren zu können, vermittelt dieser Hochschullehrgang vielfältiges Wissen.

Inhalte

- Ansätze innovativer ganzheitlicher Gesundheitsförderung
- Wertschätzende Kommunikation und Anerkennungskultur im Lehrberuf und im Setting Schule
- Wissenswertes über spezielle Ressourcen und Belastungen im Lehrberuf
- Lebensqualität in der Schule, Gestaltungsspielräume und Möglichkeiten
- Handlungsfelder ganzheitlicher Gesundheitsförderung
- Methoden zur Förderung körperlichen, seelischen und sozialen Gesund-Seins

Kompetenzen

Die Hochschullehrgangsabsolventinnen und -absolventen

- verfügen über Wissen und Methoden im Bereich der integrativen ganzheitlichen Gesundheitsförderung
- tragen dazu bei, gesundheitsfördernde Kreisläufe im Setting Schule in Gang zu setzen
- diskutieren wissenschaftliche Grundlagen des Themas Lehrer/-innen-Gesundheit
- verfügen über einen guten Überblick zu den Angeboten im Bereich Lehrer/-innen-Gesundheit

Zielgruppe

- Lehrer/-innen, die am Thema Gesundheit interessiert sind
- Gesundheitsvertrauenspersonen im APS- und BPS-Bereich
- Personen, die Lehrer/-innen-Gesundheit als Teil eines professionellen Selbstverständnisses des Lehrberufs fördern wollen.

Organisatorische Hinweise

Studiendauer

2 Semester (berufsbegleitend)
ECTS-AP: 6

Anmeldung

Pädagogische Hochschule Oberösterreich:
<https://ph-ooe.at/lehrgang-anmeldung.html>

Kosten

Heimverrechnung und Fahrtkosten übernimmt der Dienstgeber.

Kontakt

Petra Praschesaits (Dir. LKUF)
p.praschesaits@lkuf.at

Leitung

Dr. Alexandra Gusetti

Hinweis: Aufgrund des großen Andrangs müssen Sie derzeit für die Teilnahme mit längeren Wartezeiten rechnen.



Körper und Geist in Balance – Schulinterne Veranstaltungen

Strategien zu mehr Gelassenheit

Mental gestärkt durchs Schuljahr

Energie und Balance im Klassenzimmer

Humor in der Schule

Potentialentfaltung und Glück

Fit durchs Schuljahr mit einem gestärkten Immunsystem

Resilienztraining

Nehmen Sie Kontakt auf:



Eva Fellingner
Leitung SCHILF/SCHÜLF
E-Mail: eva.fellinger@ph-linz.at



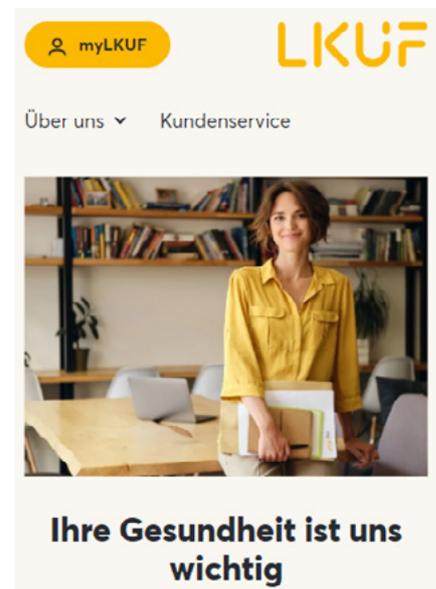
Kuren

Die Gesunderhaltung unserer Mitglieder liegt der OÖ. LKUF besonders am Herzen. Eine Kur kann dabei ein wichtiger Baustein sein, um körperlich, geistig und seelisch fit zu werden bzw. zu bleiben. Wir freuen uns, Ihnen unsere vielfältigen Kurangebote vorstellen zu können, die wir speziell für Sie entwickelt und ausgebaut haben. Informieren Sie sich auf unserer Website <https://www.lkuf.at>.

LKUF-Website

Nach dem Login auf unserer Website erhalten Sie detaillierte Informationen zu unseren **Leistungen**, Ihrem **Versicherungsschutz**, den **LKUF-Kurhäusern** und den **VITAFit-Seminaren**. Darüber hinaus haben Sie die Möglichkeit, Unterlagen elektronisch einzureichen, Bestätigungen anzufordern und Einblick in Ihre Leistungsinformationen zu nehmen.

Besuchen Sie uns gerne auf unserer Website www.lkuf.at und nutzen Sie diese praktischen Funktionen für Ihre Anliegen.



VITAFit - Prävention für Körper, Geist und Seele

Unser Präventionsprogramm bietet Ihnen hervorragende Möglichkeiten, um alte Gewohnheiten abzulegen und aktiv für Ihre körperliche und geistige Gesundheit zu sorgen. In unserer qualitativ hochwertigen Seminarreihe finden Sie **Seminare**, **Kurzkuren** und **Medical Wellness-Kuren** zu optimalen Bedingungen. Das aktuelle Programm können Sie nach dem Login auf unserer Website unter www.lkuf.at einsehen.

Nutzen Sie dieses Angebot, um Ihre körperliche, geistige und mentale Gesundheit zu stärken. Wir freuen uns darauf, Sie auf Ihrem Weg zu mehr Wohlbefinden begleiten zu dürfen.



OÖ. Lehrer-Kranken- und Unfallfürsorge

Leonfeldner Straße 11, 4040 Linz

T. 0732 66 82 21

<https://www.lkuf.at>, kundenservice@lkuf.at



Team – Fortbildung

Gruppenprozesse bewusst mitgestalten (Rangdynamiken erkennen und verstehen)

mit Barbara Glaser

Gruppen durchlaufen in ihrer Entwicklung unterschiedliche Phasen, in denen die einzelnen Mitglieder unterschiedliche Bedürfnisse haben: das Bedürfnis nach Zugehörigkeit, nach Macht, nach Regeln, nach Produktivität. Lehrpersonen können sich ihre Arbeit erleichtern, wenn sie diese Prozesse verstehen, Dynamiken erkennen und diese aktiv gestalten.

Inhalte:

- Erkenntnisse über die eigene Rolle als Führungspersonlichkeit
- Erleichterung in der Arbeit mit der Gruppe durch Anwendung des erworbenen Wissens
- Stärkung des Miteinanders im Kollegium und im Team

Fixe Koordinationszeiten als Basis für Teamarbeit in der Schule mit Dir. aus allen Schultypen

Wenn Schulen Projekte entwickeln, wenn Lehrer/-innen-Teams gemeinsam planen und unterrichten, brauchen sie Zeit für Konzeptentwicklung, Austausch, Reflexion und Aufbau von Vertrauen im Team.

- Was braucht es, um fixe Koordinationszeiten einzuführen?
- Was sind gelingende Rahmenbedingungen?
- Wie sind die gemeinsamen Zeiten organisiert, damit echter Mehrwert entsteht?

Beziehung – Fortbildung

Beziehung und Empathie in der Pädagogik – Ein Fundament für gelingendes Lernen

mit Elisabeth Reese

Empathie und Wertschätzung sind Grundlagen für ein erfolgreiches Miteinander im Kindergarten und in der Schule. Das gelingt leicht in ausgeglichenen Situationen. Anders ist es bei Konflikt und Stress.

Bei diesem Seminar lernen Sie vielfältige Achtsamkeitsübungen für die verschiedensten Situationen kennen, die Sie für sich selbst und auch mit Kindern und Jugendlichen durchführen können. Sie können eine Hilfe sein für mehr Präsenz und sie sind eine Möglichkeit, die Spannung zwischen Nähe und Distanz in einer guten Balance zu halten.

Stärke und Präsenz als Herausforderung im pädagogischen Alltag.

Die Neue Autorität zeigt Wege durch Präsenz und Beziehung

mit Agnes Scharnagl

Die Idee einer erzieherischen Autorität, die auf Furcht, Angst und Gehorsam aufbaut, ist längst schwer erschüttert. Trotzdem erfahren wir in uns immer wieder auftretende Elemente aus diesem Ansatz.

In diesem Seminar werden wir unser Autoritätsbild reflektieren, die Frage nach den persönlichen Werten und Haltungen beleuchten und neue Ansätze der Autorität, die auf Präsenz und Beziehung aufbauen, kennen- und verstehen lernen.

Nehmen Sie Kontakt auf:

Sekretariat Institut Fortbildung

+43 732 77 26 66-1180

fortbildung@ph-linz.at



Kommunikation – Fortbildung

Wie finde ich die passenden Worte? Ohne Gewalt kommunizieren nach Marshall Rosenberg mit Kirchberger Elisabeth

Inhalte dieses Seminars sind die vier Elemente der Gewaltfreien Kommunikation, Kommunikationsmuster und Einstellungen, konstruktiver Umgang mit Ärger, Vorwürfen und Kritik sowie das Ausdrücken von Wertschätzung und Anerkennung.

- Sie verstehen besser, was Ihnen und anderen wirklich wichtig ist.
- Sie haben größere Klarheit darüber, worum es in Konflikten geht.
- Sie können leichter etwas ansprechen, das Sie stört, ohne befürchten zu müssen, dass die Beziehung darunter leidet.
- Sie können auch in schwierigen Situationen leichter eine Haltung von Wertschätzung bewahren.

Konfliktmanagement – Fortbildung

Deeskalierendes Verhalten

Pädagoginnen und Pädagogen erleben immer öfter eskalierende Konfliktsituationen und suchen nach konkreten Lösungsmöglichkeiten. Kommunikation und Deeskalationsrhetorik, Wahrnehmung, Konfliktdynamik und Rechtsinformation stehen im Mittelpunkt.

Ziel des Seminars ist es, Einblick in die Frustrations- und Aggressionstheorie zu geben und in praktischen Übungen aggressionsminderndes Verhalten zu erproben.

Nehmen Sie Kontakt auf:

Sekretariat Institut Fort-und Weiterbildung

Tel.: +43 732 77 26 66-1180

E-Mail: fortbildung@ph-linz.at



Team – Beratung

Konfliktmanagement und Mediation

Ist Ihre schulische Zusammenarbeit von einem schwebelnden, oder akuten Konflikt belastet?

Wenn den Beteiligten eine konstruktive Lösungsfindung gelingt, setzt das wieder Energien und Ressourcen für die tägliche Arbeit frei. Begleitet von einer Mediatorin/einem Mediator des Beratungszentrums kann eine Konfliktbearbeitung erfolgen.

Wichtig sind uns dabei:

- absolute Vertraulichkeit
- freiwillige Teilnahme
- die Schaffung eines Kommunikationsrahmens, Vereinbarungen zur Verbesserung der Situation zu erarbeiten.

team.mehr.wert. – Teamentwicklung und Reflexion der Zusammenarbeit

Das Team der Schule widmet sich dabei folgenden Fragen:

Was läuft gut?

Was schwächt uns?

Welche konkreten Schritte können wir setzen, um unser Miteinander im Team zu stärken?

Ziele sind ein verbessertes Miteinander im Kollegium und die Steigerung der Zufriedenheit am Arbeitsplatz Schule.

Rahmenbedingungen

In einem ausführlichen Erstgespräch werden die Anliegen Ihrer Schule besprochen. Gemeinsam wird ein maßgeschneidertes Konzept für Ihren Schulstandort entwickelt und mit professioneller externer Begleitung umgesetzt. Umfang sind 10-12 Einheiten, meist 2 Halbtage, die im Rahmen dieses Teamentwicklungsprozesses an der Schule stattfinden.

Anfallende Kosten auf Anfrage.

Erfolg durch Wertschätzung

Ein Projekt zur Schulentwicklung durch Gesprächskultur

Auch in der Schule ist ein wertschätzendes Miteinander die Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Als Schulleiter/-in spielen Sie dabei eine wichtige Rolle!

Im Rahmen dieses Schulentwicklungsformates bieten wir Ihnen zu Beginn des Projektes einen Impulstag mit Inputs für gelungene Mitarbeiter/-innen Gespräche an, wo es darum geht, zu hören was belastet und was beflügelt.

Sie haben nach diesem Seminar die Wahl, mit uns gemeinsam einen Prozess zu beginnen, bei dem die Gespräche ausgewertet und Änderungsvorschläge der Lehrer/-innen umgesetzt werden.

Nehmen Sie Kontakt auf:



Dr. Elisabeth Oberreiter

Tel. +43 732 77 26 66-4601

E-Mail: elisabeth.oberreiter@ph-linz.at



Psychohygiene Ausgeglichenheit – Fortbildung

Sage mir, was dich stresst, und ich sage dir, was dir wichtig ist	Hadinger Boglarka
Wie Menschen aufblühen. Ressourcenorientierung in der Pädagogik	Elisabeth Peitl
Still werden und entspannen: Übungen für den Alltag	Humer Marion
Hochschaubahn pädagogischer Alltag – Selbstführung und achtsame Sorge als Fundament der Gesundheit der Pädagoginnen und Pädagogen	Mag. Agnes Scharnagl
In Balance sein statt Haltung bewahren	Regina Picker
„Balance Skills“ (Übungsschatzkiste für emotionale Gelassenheit im Schulalltag)	Steger Sonja Waltenberger Birgit
Meine Energietankstelle	Tanja Lamplmair Marlon Hofbauer
Mit Resilienz zu mehr Lebenskraft. Wie Sie Ihre innere Widerstandskraft stärken können	Schlecht Gertraud Elisabeth Peitl
„Ab ins Hier und Jetzt“. Sommer – Retreat für Pädagoginnen und Pädagogen	Alexandra Gusetti
Mein Gesundheitsbild – Stärkende Übungen für die pädagogische Praxis	Harry Merl
Von der Kunst die Zwischenräume zu nutzen. Alltagspausen bewusst einsetzen lernen	Barbara Wandl
Gut in Balance sein – durch aktives Zeit- und Energiemanagement	Gerhard Prieler

Nehmen Sie Kontakt auf:

Sekretariat Institut Fortbildung

Tel.: +43 732 77 26 66-1180

E-Mail: fortbildung@ph-linz.at



Persönlichkeitsbildung an der PH der Diözese Linz

Unser vielfältiges **Fortbildungsangebot** ermöglicht es Ihnen, Ihre Lehrer:innenrolle zu reflektieren, Ihre Resilienz im Alltag zu stärken, persönlich zu wachsen sowie Ihre pädagogischen Kompetenzen zu erweitern.

Persönlichkeitsbildung stellt den Menschen in den Mittelpunkt und ist deshalb so wichtig, weil wir nicht einfach Maschinen reparieren, sondern junge Menschen in ihrer Entwicklung begleiten. Unterrichten bedeutet für uns Lebendigkeit und Kreativität zu fördern und die Welt ins Klassenzimmer zu holen. Wir unterstützen Sie Ihre Stärken gezielt im Schulalltag einzusetzen, indem wir Möglichkeiten aufzeigen Körper, Geist und Seele in Balance zu bringen.

Resilienz für die ständig wachsenden Herausforderungen im Lehrerberuf zu entwickeln und dabei die Diversität und Individualität zu berücksichtigen, ist ein zentraler Aspekt unserer Arbeit.

Denn nur wer gut auf sich selbst schaut, kann offen und wertschätzend mit seinem Umfeld in Beziehung treten und als Vorbild wirken. Dabei verstehen wir uns als Begleiter: in auf dem Weg vom **ICH** zum **DU** zum **WIR**.

Wir freuen uns, Sie bei einem unserer Seminare begrüßen zu dürfen!

Sekretariat Institut Fortbildung

Tel.: +43 732 77 26 66-1180

E-Mail: fortbildung@ph-linz.at



Zentrum für Persönlichkeitsbildung

In diesem Zentrum werden **alle persönlichkeits- und gesundheitsrelevanten Themen der PH OÖ** zusammengefasst.

Die Grundlage jeder Bildung ist die Menschenbildung. Menschenbildung ist Persönlichkeitsbildung. Für diese Kernaufgabe jeder Pädagogin/jedes Pädagogen gibt es an der PH OÖ eine eigene Plattform: **das Zentrum für Persönlichkeitsbildung**.

Neben dem Kernthema **Persönlichkeitsbildung** (Konfliktbewältigung, Existenzielle Pädagogik, Kommunikation etc.), steht dabei die **Soziale Kompetenz**, die **psychosoziale Gesundheit**, **Stressmanagement**, **Körper und Stimme**, die **Mobbing-**, **Sucht-** und **Gewaltprävention** sowie der **Kinderschutz** in unserem Fokus.

Wenn Sie Fragen und Anliegen zu unseren Themen haben, kontaktieren Sie uns. Wir werden uns um Ihre Anliegen gerne annehmen!

MMag. Claudia Lengauer-Baumkirchner, Tel. 0699 10706016 claudia.lengauer@ph-ooe.at

Weitere Informationen finden Sie auch auf unserer Plattform: www.hepi.at

<https://ph-ooe.at/ph-ooe/ueber-uns/zentren-der-ph/persoelichkeitsbildung>

Gerne nehmen wir Sie in den Kreis unserer **Newsletter-Abonnent*innen** auf, wo Sie über unsere Themen aktuell informiert werden. Schicken Sie uns eine kurze Mail mit ihrem Namen und Emailadresse an hepi@ph-ooe.at. Unser Newsletter erscheint quartalsweise. Natürlich finden Sie auch noch viele weitere Informationen auf der Homepage der **PH-OÖ** zu wichtigen Themen der Fortbildung.



Schulentwicklung

Schulentwicklungsprozess zur Förderung der Lehrer:innen-Gesundheit

Zufriedenheit am Arbeitsplatz, Freude am Beruf und körperliches sowie soziales Wohlbefinden tragen nicht nur wesentlich zur persönlichen Gesundheit bei, sondern ermöglichen auch die pädagogische Wirkkraft von Lehrer:innen.

Der Schulentwicklungsprozess zur Lehrer:innen-Gesundheit verfolgt das Ziel, das schulische Umfeld so zu gestalten, dass Belastungen verringert und Ressourcen bewusst gefördert werden. Der Prozess ist ergebnisorientiert und setzt den Aspekt der Lehrer:innen-Gesundheit als Querschnittsmaterie im schulischen Qualitätsmanagement.

Supervision – stärkt und entlastet!

Supervision gibt die Chance, Herausforderungen anzusprechen und zu bewältigen. Unter dem Motto „Weg vom Einzelkämpfertum“ ermöglicht der gemeinsame Austausch neue Blickwinkel und Lösungsideen.

Finden Sie in einer Runde mit Gleichgesinnten anregende Ideen für Ihre Arbeit als Lehrer/-in!

Eine erfahrene Supervisorin/ein erfahrener Supervisor unterstützt Sie dabei.

Mögliche Themen:

- Bessere Zusammenarbeit im Team, mit einzelnen Kolleginnen/Kollegen oder der Direktorin/dem Direktor
- Arbeit mit Schülerinnen/Schülern
- Zeitmanagement
- Psychohygiene

Nehmen Sie Kontakt auf:



Mag. Julia Krapf

Tel. +43 732 77 26 66-4602

E-Mail: julia.krapf@ph-linz.at

Schulpsychologie & Schulärztlicher Dienst der Bildungsdirektion für OÖ. Zuständigkeit des schulpsychologischen Personals für die Bildungsregionen

Abteilung Schulpsychologie & Schulärztlicher Dienst der Bildungsdirektion Oberösterreich

4040 Linz, Sonnensteinstraße 20, Tel.: 0732 7071-0; Mail: Schulpsychologie@bildung-ooe.gv.at

Leiterin:	Mag. Katharina Spitzbart	2311
Sekretariat:	Sarah Ibraimi	2321
	Hannah Kohlberger	2331
	Mag. Katharina Froschauer	68019
	Dr. Gertrude Jindrich	9111

Schulärztlicher Dienst:

Beratungsstelle Linz & Steyr-Kirchdorf

(umfasst die politischen Bezirke Linz und Linz-Land)

4040 Linz, Sonnensteinstraße 20, Tel.: 0732 7071-0; Mail: Schulpsychologie.Linz@bildung-ooe.gv.at

Standort: Linz

Beratungsstellenleiterin:	Mag. Elisabeth Schalek	2422
Mitarbeiterinnen:	Mag. Carina Donnée (ÖZPGS)	2401
	Mag. Iris Kepplinger	2371
	Maria Kutsam, MSc (ÖZPGS)	2361
	Mag. Christoph Pühringer (&ÖZPGS)	2352
	Marion Raml, MSc (ÖZPGS)	2411
	Mag. Hannah Rodlauer, MSc	2402
	Mag. Barbara Steindl	2421
	Mag. Sandra Weichselbaum (ÖZPGS)	2391
	Sekretariat:	Martina Neulinger

Beratungsstelle Linz & Steyr-Kirchdorf

(umfasst die politischen Bezirke Steyr, Steyr-Land und Kirchdorf)

4400 Steyr, Leopold-Werndl-Straße 3, Tel.: 07252 53550; Mail: Schulpsychologie.Steyr@bildung-ooe.gv.at

Standort: Steyr-Kirchdorf

Mitarbeiter/innen:	Mag. Sarah Lion (ÖZPGS)	53550
	Christina Bichler, MSc	53550
	Mag. Bettina Langenfelder (ÖZPGS)	53550
	Aline Straker, MSc	53500
Sekretariat:	Andrea Hödl	53550

Beratungsstelle Gmunden-Vöcklabruck

(umfasst die politischen Bezirke Gmunden und Vöcklabruck)

4810 Gmunden, Traungasse 12a, Tel.: 0732/7071 68551; Mail: Schulpsychologie.Gmunden@bildung-ooe.gv.at

Beratungsstellenleiterinnen:	Mag. Maria Rebhan	68553
	MMag. Sonja Karlsruher-Wendeler (&ÖZPGS)	68554
	Mag. Nina Degenberger (ÖZPGS)	68551
Mitarbeiterinnen:	Mag. Anna Kurz	68551
	Lucia-Maria Messner, MSc	68552
	Mag. Selma Tafro (ÖZPGS)	68553
	Sekretariat:	Munevera Karadza

Beratungsstelle Innviertel

(umfasst die politischen Bezirke Braunau, Ried und Schärding)

4910 Ried/., Gartenstraße 1a, Tel.: 0732/7071 68521; Mail: Schulpsychologie.Innviertel@bildung-ooe.gv.at

Beratungsstellenleiterin:	HR Mag. Dr. Christa Wührer	68521
Mitarbeiterinnen:	MMag. Magdalena Rabengruber	68521
	Mag. Theresa Resch	68521
	Mag. Andrea Reschenhofer (ÖZPGS)	68521
	Mag. Regina Schmidt	68521
	Sylvia Schönleitner, MSc (ÖZPGS)	68521
	Sekretariat:	Martina Haigner

Beratungsstelle Wels-Grieskirchen-Eferding

(umfasst die politischen Bezirke Wels, Wels-Land, Grieskirchen und Eferding)

4600 Wels, Dr.-Salzmann-Straße 12, Tel.: 0732 7071-0; Mail: Schulpsychologie.Wels@bildung-ooe.gv.at

Beratungsstellenleiterin:	HR Dr. Michaela Köck	68400
Mitarbeiterinnen:	Anna Ahamer, MSc (ÖZPGS)	68396
	Mag. Eva Maria Eichinger	68399
	Veronika Fehrer, MSc	68385
	Melanie Kreiner, MSc BA (ÖZPGS)	68397
	Mag. Heike Krennmair	68398
Sekretariat:	Anna Diwald	68399

Beratungsstelle Mühlviertel

(umfasst die politischen Bezirke Freistadt, Perg, Rohrbach und Urfahr-Umgebung)

4040 Linz, Sonnensteinstraße 11-13, Tel.: 0732 7071-0; Mail: Schulpsychologie.Muehlviertel@bildung-ooe.gv.at

Beratungsstellenleiterin:	Mag. Karin Schnepf	68024
Mitarbeiter/innen:	MMag. Doris Assinger	68022
	Mag. Edith Kaufmann, BEd (ÖZPGS)	68021
	Mag. Birgitta Klammer-Barabasch (ÖZPGS)	68018
	Jessica Krause, MSc (Verwaltungsassistentin)	68019
	Mag. Christine Pankraz	68018
	Dominik Wittinghofer, MSc	68023
	Sekretariat:	Mag. Katharina Froschauer

Die **Mailadressen** bilden sich folgend: Vorname.Nachname@bildung-ooe.gv.at; jene des ÖZPGS (Österr. Zentrum für psychologische Gewaltprävention im Schulbereich) lauten: Vorname.Nachname@oezpgs.at

Stand: 02.10.2023



Gesundes



Bildungsdirektion
Oberösterreich



Österreichische
Gesundheitskasse

Wir werden gesunde Schule

Das Gütesiegel „Gesunde Schule“ ist eine gemeinsame Initiative von Land OÖ, der Bildungsdirektion OÖ sowie der OÖ Gesundheitskasse und markiert ein nach außen hin sichtbares Zeichen, dass in einer Schule Konzepte und Maßnahmen der Schulischen Gesundheitsförderung Anwendung finden.

Um das Gütesiegel „Gesunde Schule OÖ“ zu erhalten, müssen gesundheitsfördernde Maßnahmen ausgewogen und nachhaltig in 6 Bereichen getroffen werden. Als Orientierungshilfe zu den Themen Bewegung, Ernährung, Psychosoziale Gesundheit, Rahmenbedingungen, Suchtprävention und Lehrer/-innen Gesundheit werden Checklisten angeboten, um den Ist Stand zu erheben. Gleichzeitig können diese als Basis zur Planung zukünftiger gesundheitsfördernder Maßnahmen herangezogen werden.

Ein Erlass der durch die Bildungsdirektion an alle Schulen geht, beinhaltet Information über das Gütesiegel und Abgabefristen sowie alle benötigten Unterlagen.

Nehmen Sie Kontakt auf:



FI Annemarie Thallner

Tel.: +43 732 70 71-2151

E-Mail: annemarie.thallner@bildung-ooe.gv.at

ÖKOLOG-PH

ÖKOLOG ist eine Initiative des BMBWF zur Ökologisierung von Schulen und zur Bildung für Nachhaltigkeit. Als erste Hochschule ist die PH OÖ Mitglied des ÖKOLOG-Netzwerkes.

Ziele sind u. a.:

- mit den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern und Studierenden ein hohes Maß an Umweltbewusstsein, Gesundheitsbewusstsein und globalem Verantwortungsbewusstsein entwickeln,
- Grundsätze einer nachhaltigen Lebensweise erarbeiten und dadurch eine Lebensschule für Nachhaltigkeit sein,
- uns um ein Klima des Wohlfühlens, um gegenseitigen Respekt und Fairness bemühen ...

Nehmen Sie Kontakt auf:



PRIVATE PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE
DER DIÖZESE LINZ

PHDL

Mag. Postuvanschitz Rosel

Tel.: +43 732/772666-4332

E-Mail: pos@ph-linz.at



PHDL

Mag. theol. Weißhäupl Gerhard

Tel.: +43 732/772666-4667

E-Mail: gerhard.weisshaeupl@ph-linz.at



PH OÖ

Dr. Thomas Mohrs

Tel.: +43 732/7470-7165

E-Mail: thomas.mohrs@ph-ooe.at