



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

VEREIN  NLG
NETZWERK LEHRER/INNEN GESUNDHEIT

 Bildungsdirection
Oberösterreich





Vorwort

Es freut uns ganz besonders, dass die Bildungsdirektion OÖ das Beratungszentrum der Privaten Pädagogischen Hochschule der Diözese Linz mit der Landes-ARGE Lehrer/-innen Gesundheit unter der Leitung von Elisabeth Peitl betraut hat. Lehrerin bzw. Lehrer zu sein ist ein anspruchsvoller und verantwortungsvoller Beruf. Fachliches Können, Beziehungskompetenz und Konfliktfähigkeit im Umgang mit Schülerinnen und Schülern, Kolleginnen und Kollegen sowie Eltern fordern die Gesundheit der Lehrkräfte. Der Gesundheitsförderung von Lehrenden kommt daher eine große Bedeutung zu. Nur gesunde Pädagoginnen und Pädagogen können sich den Herausforderungen des beruflichen Alltags stellen und den hohen Anforderungen gerecht werden.

Es freut uns ganz besonders, dass Sie als Gesundheitsvertrauenspersonen wesentlich zum Erhalt des Wohlbefindens und der Gesundheit Ihrer Kolleginnen und Kollegen beitragen.

Diese Informationsbroschüre soll Ihnen Unterstützung geben. Sie 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, Netzwerk Lehrer/-innen Gesundheit (NLG), Gesunde Schule OÖ, LKUF und PH OÖ.

Wir freuen uns auf eine gute Zusammenarbeit!

Dr. Gabriele Zehetner
Vizerektorin

Dr. Elisabeth Oberreiter
Leitung Beratungszentrum



Liebe Gesundheitsvertrauenspersonen!

Danke, dass Sie bereit sind im Team der Landes-ARGE Lehrer/-innen Gesundheit mitzuwirken. Lehrerinnen und Lehrer stehen hier im Mittelpunkt. Individuelle Angebote und Konzepte werden entwickelt. Lehrer/-innen sollen so in ihren Bedürfnissen gestärkt sein, dass sie gesund, motiviert und mit Freude in ihrer Klasse stehen.

In dieser Broschüre gebe ich Ihnen einen Überblick über die derzeitigen Kooperationspartner/-innen. Ansprechpersonen und Kontaktdaten stehen Ihnen zur Verfügung. Zusammen mit den Regionalleiterinnen und Regionalleitern unterstützen wir Sie in den Regionen.

Als Pädagogin, Supervisorin, Kinesiologin, Fortbildnerin und Unternehmensberaterin spreche ich den Menschen in seiner Ganzheitlichkeit an. Deshalb ist es mir wichtig körperliche, mentale und beziehungs-dynamische Aspekte in der Lehrer/-innen Gesundheit zu verbinden.

Außerdem begeistern mich neurowissenschaftliche Erkenntnisse, im Besonderen darüber, wie Kooperation auf unser Wohlbefinden und unsere Entwicklung wirkt. **In diesem Sinne ein Herzliches Danke an Johanna Müller und Franziska Groisböck.**

Das Netzwerk Lehrer/-innen Gesundheit NLG, mit dem Vorsitz von Frau LH-Stv. Mag. Christine Haberland hat den Boden für die ARGE Lehrer/-innen Gesundheit vorbereitet. Wir danken für die weitere Unterstützung beim Aufbau, bei der Vernetzung und Etablierung unserer ARGE – zum Wohle unserer Lehrerinnen und Lehrer.

Elisabeth Peitl, MA
Landesleiterin ARGE Lehrer/-innen Gesundheit



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?

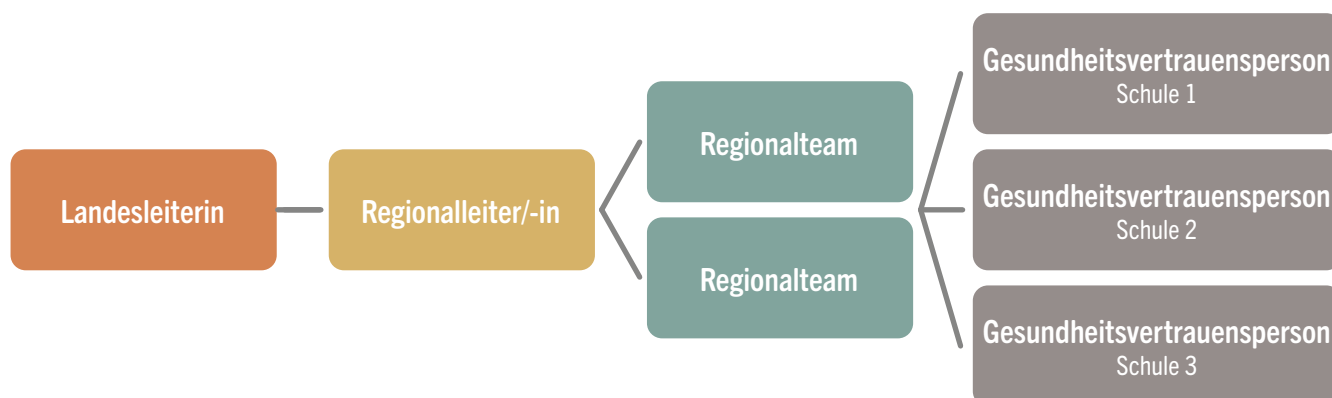
Unser Angebot bildet den ganzheitlichen integrativen Gesundheitsbegriff ab und möchte Sie in Ihrem „GesundSein“ unterstützen – individuell, in Teams oder als Schulgemeinschaft.

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 – FIT UND BEWEGLICH	10
Körper fit und beweglich – Schulinterne Veranstaltungen.....	10
Körper & Stimme	11
Ernährung & Sucht	11
VITAFIT – Präventionsprogramm für Körper, Geist und Seele	12
Unsere Angebote für erfolgreiches Abnehmen	12
BEZIEHUNG – MITEINANDER	13
Team – Fortbildung	13
Beziehung – Fortbildung.....	13
Kommunikation – Fortbildung.....	14
Konfliktmanagement – Fortbildung	14
Team – Beratung.....	15
team.mehr.wert. – Teamentwicklung und Reflexion der Zusammenarbeit	15
Erfolg durch Wertschätzung.....	15
PSYCHOHYGIENE – AUSGEGLICHENHEIT	16
Psychohygiene Ausgeglichenheit – Fortbildung	16
Achtsamkeit & Kraftquellen	17
Selbsterfahrung & Stress	17
Psychohygiene und Ausgeglichenheit – Schulinterne Veranstaltungen.....	18
Kuren.....	18
UNTERSTÜTZUNG – BERATUNG – ENTWICKLUNG	19
Schulentwicklung.....	19
Supervision – stärkt und entlastet!.....	19
National Center of Competence für Psychosoziale Gesundheitsförderung	20
Schulpsychologie & Schulärztlicher Dienst der Bildungsdirektion für OÖ.....	21
UMWELT – RAHMENBEDINGUNGEN	23
Rahmenbedingung – Fortbildung	23
Wir werden gesunde Schule	23
ÖKOLOG-PH.....	24

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



Elisabeth Peitl, MA, BEd
Landesleiterin ARGE Lehrer/-innen Gesundheit
Tel.: +43 699 10 38 88 54
E-Mail: elisabeth.peitl@ph-linz.at



Georg Moser
Regionalleiter Region 1 – Linz, Linz Land
Tel.: +43 660 65 55 730
E-Mail: georg-moser@outlook.com



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



Sandra Egger, MEd, BEd
Regionalleiterin Region 2 – Steyr, Kirchdorf
Tel.: +43 650 28 13 166
E-Mail: sandra.egger@edumail.at



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



Belinda Göberl
Mitglied Regionalteam Steyr
+43 664 32 159 79
E-Mail: b.goeberl@eduhi.at



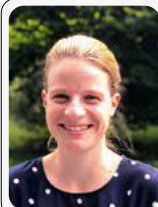
Karin Gruber
Regionalleiterin Region 3
Gmunden, Vöcklabruck
Tel.: +43 664 79 39 633
E-Mail: gruber.karin53@gmx.at



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



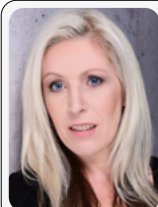
Anna Hraschan
Mitglied Regionalteam Innviertel
Tel.: +43 650 80 90 045
E-Mail: a.hraschan@gmx.at



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
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



Siegfried Hauser
Mitglied Regionalteam Mühlviertel – FR
Tel.: +43 664 73 88 44 09
E-Mail: s406351@schule-ooe.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

Netzwerk Lehrer/-innen Gesundheit

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

Kosten

Heimverrechnung und Fahrtkosten übernimmt der Dienstgeber.

Leitung

Dr. Ilse Polleichtner
Dr. Alexandra Gusetti

Anmeldung

Netzwerk Lehrer/-innen Gesundheit (NLG):
netzwerk@verein-nlg.at
(z. H. Frau Veronika Hainberger – Sekretariat)
oder Pädagogische Hochschule Oberösterreich:
<https://ph-ooe.at/lehrgang-anmeldung.html>

Kontakt

Dr. Ilse Polleichtner (PH OÖ): ilse.polleichtner@ph-ooe.at
Johanna Müller (NLG): j.mueller@eduhi.at
Franziska Groisböck (Dir. LKUF): f.groisboeck@lkuf.at

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



Körper fit und beweglich – Schulinterne Veranstaltungen

Ein gesunder Rücken

Richtig fit im Berufsalltag

Fit durchs Schuljahr: Wie kann ich mein Immunsystem auf natürliche Art stärken - Online - oder Präsenzvortrag

Kurz abschalten (können): Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung und Meditation konkret

Wohlbefinden und Arbeitszufriedenheit durch Achtsamkeit im Schulalltag

Nehmen Sie Kontakt auf:



Mag. Maria Gillhofer

Leitung SCHILF/SCHÜLF

E-Mail: schilf@ph-linz.at

Tel.: +43 732 77 26 66-4661

Körper & Stimme

Die Wirbelsäule als Wächter unserer Gesundheit	Robert Wortha
Besserer Umgang mit Lärm, Stress und Tinnitus – Teil 1	Marion Weiser
Besserer Umgang mit Lärm, Stress und Tinnitus – Teil 2	Marion Weiser
Basiskurs Atem- und Sprechtechnik	Mag. Michalea Ogris BEd
Stimmresonanz – ein Übungsnachmittag zur Stimmpflege	Dr. Karina Lochner
Stimmhygiene – mit Schwung und Elan die Stimme trainieren	Mag. Catarina Lybeck
Die Stimme – ein Spiel- und Werkzeug im (ME)-Unterricht	Julia Daniela Dett
Praxisworkshop für mehr Stimmresonanz – Stimmpflege	Dr. Karina Lochner

Ernährung & Sucht

Lebendige Böden – gesunde Nahrung	Mag. DDr. Martin Grassberger
Ernährungstrends unter der Lupe	Mag. Julia Gstöttner
Was unser Essen kann – Lebensmittel mit allen Sinnen erfahren	Mag. Julia Gstöttner
Nahrungsergänzungsmittel – sinnvoll oder Geldverschwendung	Mag. Beate Artes
Meine/Deine einzigartige Betriebsanleitung	Anna Hader
Gesundheit ist essbar – gesunde und ausgewogene Ernährung	Teresa Schwamberger
Sie können Ihre Gesundheit durch Ihr Essen beeinflussen	Mag. Beate Artes
Ein Tag bei Sonnentor – Exkursion	Firma Sonnentor
Nie mehr süchtig sein – Leben in Balance	Univ.-Prof. Dr. Reinhard Haller

Nehmen Sie Kontakt auf:

Gesundheit und Bewegung: Björn Eichinger BEd, bjoern.eichinger@ph-ooe.at +43 732 74 70-7279
Gesundheit und Ernährung: Gabriele Bumberger BEd, gabriele.bumberger@ph-ooe.at +43 732 74 70-7322
Gesundheit und Schulinterne und schulübergreifende Fortbildung (SCHILF/SCHÜLF)
 Karin Ettl, MA (karin.ettl@ph-ooe.at, +43 732 74 70-7092)



VITAFit - Prävention für Körper, Geist und Seele

Das Präventionsprogramm der OÖ. LKUF bietet Ihnen gute Möglichkeiten, um alte Gewohnheiten abzuschütteln und zum Wohle Ihrer körperlichen und geistigen Gesundheit aktiv zu werden.

Im Rahmen dieser qualitativ hochwertigen Seminarreihe bieten wir **Seminare**, **Kurzkuren** und **Medical Wellness-Kuren** zu bestmöglichen Bedingungen an. Das aktuelle Programm finden Sie unter www.lkuf.at.



In Zusammenarbeit mit bewährten Referent/-innen wurde im Frühjahr 2021 das Präventionsangebot mit **Onlineveranstaltungen** erweitert. Nutzen Sie dieses innovative Angebot und stärken Sie Ihre körperliche, geistige und mentale Gesundheit – und das ganz bequem von zu Hause aus.

LKUF-Website

Auf unserer Website erhalten Sie detaillierte Informationen zu

- **Leistungen**,
- **Versicherungsschutz**,
- **den LKUF-Kurhäusern** und
- **den VITAFit-Seminaren** der OÖ. LKUF.



Von der LKUF-Website gelangt man auch direkt zu unserem **Onlineportal myLKUF**, wo Sie Unterlagen elektronisch einreichen können sowie weitere Serviceangebote der OÖ. LKUF nutzen können.

Newsletter

Der Newsletter der OÖ. LKUF informiert Sie laufend über neue Themen, Tipps und Trends im Gesundheitsbereich sowie über neue VITAFit-Veranstaltungen.

Melden Sie sich unter www.lkuf.at an!



OÖ. Lehrer-Kranken- und Unfallfürsorge

Leonfeldner Straße 11, 4040 Linz

Tel.: (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 Führungspersönlichkeit
- 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 Fort-und Weiterbildung

+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 schwelenden, 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 Fort-und Weiterbildung

Tel.: +43 732 77 26 66-1180

E-Mail: fortbildung@ph-linz.at

Achtsamkeit & Kraftquellen

Achtsamkeit 1 im pädagogischen Alltag	Andrea Ilk
Achtsamkeit 2 praktische Übungen	Andrea Ilk
Achtsamkeit! Die Kraft des Augenblicks	Mag. Evelyn Mallinger
NCoC „Achtsamkeit“ – MSC	Mag. Laura Milojevic
NCoC „Achtsamkeit“ – Gewaltfreie Kommunikation	Mag. A. Panzer-Schönhuber u. a.
NCoC „Achtsamkeit“ – Studienkreis Achtsamkeit	Dr. Georg Hans Neuweg
NCoC „Achtsamkeit“ – Pädagogik der Achtsamkeit	Dr. Karlheinz Valtl
Energy Boost – mit Bewegung zu innerer Kraft	Nora Kögl
Entspannungsübungen für Pädagoginnen und Pädagogen	Günter Lechner
Über die Kraftquellen unseres Lebens	Mag. Dr. Boglarka Hadinger
Meine Wut. Deine Wut – Umgang mit starken Gefühlen	Mag. Ruth Karner
Bewegung und Sport sinnvoll in den Alltag integrieren	Teresa Schwamberger
Positive Psychologie im Schulalltag	Doris Andreatta MSc
Da gibt's nix zu lachen! Mit Humor durch den Schulalltag	Mag. Evelyn Mallinger
Das innere Team (nach Schulz von Thun)	Mag. Beatrix Kastrun

Selbsterfahrung & Stress

Supervision für Schulleiter/innen	Mag. Dr. Ulrich Krainz
NCoC im Dialog – Psychosoziale Gesundheitsförderung	Dr. Joachim Bauer
NCoC im Dialog – Resilienz	MMag. Claudia Lengauer
NCoC im Dialog – Selbsterfahrung und Selbstfürsorge	MMag. Claudia Lengauer
Was di ned umhaut, macht di stark!	Mag. Evelyn Mallinger
Gelassenheit als pädagogischer Erfolgsfaktor	Mag. Beatrix Kastrun
Mentaltraining für den Schulalltag – Mitte finden & bewahren	Mag. Marion Schneider
Mentale Widerstandsfähigkeit stärken – was der Seele gut tut	Mag. Nicola Gerlinger
Punktgenau funktionieren im pädagogischen Kontext	Dr. Rainer Holzinger
Salutogenese – gesund mit mentalem Selbstmanagement	Dr. Wolfgang Plakolm u. a.
Boxenstopp für Lehrkräfte – Ressourcen auftanken	Marion Weiser
Psychosoziale Stressoren und wie Sie Ihre Resilienz steigern	Mag. Dr. Anna Dieplinger
Das bin ich mir wert – mentale Widerstandsfähigkeit fördern	Mag. Nicola Gerlinger
Hirngerechtes Zeit- und Stressmanagement	Dr. Rainer Holzinger

Nehmen Sie Kontakt auf:

Gesundheit und Selbstreflexion & Beziehung

Dr. Adelheid Berghammer: adelheid.berghammer@ph-ooe.at
Tel.: +43 732 74 70-7186

Gesundheit und Professionalisierung

Ilse Klonner: ilse.klonner@ph-ooe.at
Tel.: +43 732 74 70-7146



Psychohygiene und Ausgeglichenheit – Schulinterne Veranstaltungen

Qi Gong für Lehrer/-innen – GesundSein

Resilienztraining: EFT, Entspannungstechniken zum Stressabbau

Stärke deine innere Widerstandskraft – Körperübungen (online)

Shiatsu – Ganzheitliche Regeneration im Schulalltag

Meine Energietankstelle – Strömen, Entspannung, Achtsamkeit, Lebensfreude, Faszientraining

Nehmen Sie Kontakt auf:



Mag. Maria Gillhofer
Leitung SCHILF/SCHÜLF
E-Mail: schilf@ph-linz.at
Tel.: +43 732 77 26 66-4661



Psychohygiene und Ausgeglichenheit - Schulinterne Veranstaltungen

Verschiedene Themen der Fortbildung können für das Schulteam adaptiert bzw. angeboten werden.

Nehmen Sie Kontakt auf:

Karin Ettl, MA
E-Mail: karin.ettl@ph-ooe.at
Tel.: +43 732 74 70-7092



Kuren

Eine der Kernaufgaben der OÖ. LKUF ist die Gesunderhaltung unserer Mitglieder. Eine Kur ist dabei ein wichtiger Baustein, damit Sie körperlich, geistig und seelisch fit werden bzw. bleiben.

Informieren Sie sich hier über unsere vielfältigen Kurangebote, die wir für Sie entwickelt und ausgebaut haben. <https://www.lkuf.at/leistungen/kuren/kur.html>



Schulentwicklung

Gesund.Sein – Ein Projekt zur ganzheitlichen Gesundheitsförderung

Im Mittelpunkt dieses Projektes steht „GesundSein“ 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?

Nehmen Sie Kontakt auf:



Dr. Gusetti Alexandra

Tel. +43 732 77 26 66-4602

E-Mail: alexandra.gusetti@ph-linz.at

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. Bernhard Mittermayr

Mobil: +43 676 87 76 46 05

E-Mail: bernhard.mittermayr@ph-linz.at



National Center of Competence für Psychosoziale Gesundheitsförderung

Das NCoC für Psychosoziale Gesundheitsförderung ist eine Bundeseinrichtung des Ministeriums für Bildung, Wissenschaft und Forschung. Es ist österreichweit tätig und an der Pädagogischen Hochschule Oberösterreich beheimatet. Als Dialogzentrum für Austausch und Diskurs, Kooperation und Vernetzung stellt das NCoC seine Expertise allen im Schulwesen tätigen Pädagoginnen und Pädagogen zur Verfügung.

Professionalisierung von Lehrerinnen und Lehrern in den Bereichen:

- Emotionale und soziale Persönlichkeitsbildung (Resilienz, Stressmanagement, Achtsamkeit)
- Peer-Learning
- Prävention und Intervention bei Gewalt und Cyber Mobbing
- Streit- und Konfliktmanagement (Gewaltfreie Kommunikation, Vereinbarungskultur, Peer-Mediation)
- Selbstreflexion und Selbstfürsorge

Weitere Angebote im Bereich Beratung, Fort- und Weiterbildung:

- Supervision und Beratung im beruflichen Kontext
- Existenzielle Pädagogik
- Traumapädagogik
- Pädagogik der Achtsamkeit
- Einschlägige Publikationen, Beiträge, Handreichungen und Lernmaterialien

Nehmen Sie Kontakt auf:

National Center of Competence für Psychosoziale Gesundheitsförderung

MMag. Claudia Lengauer-Baumkirchner

Kaplanhofstraße 40, 4020 Linz

Internet: www.hepi.at

E-Mail: ncoc@hepi.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.: +43 732 70 71-0; Mail: schulpsychologie@bildung-ooe.gv.at

Leiter: HR MMag. Andreas Girzikovsky DW 2311

Sekretariat: Katharina Strasser 2321

Sarah Ibraimi 2331

Mag. Katharina Froschauer, BEd BA MA 2411

Schulärztlicher Dienst: Dr. Gertrude Jindrich 9111

Zuständiges schulpsychologisches Personal für die Bildungsregion Linz

(umfasst die politischen Bezirke Linz und Linz-Land)

4040 Linz, Sonnensteinstraße 20, Tel.: +43 732 70 71-0; Mail: schulpsychologie.linz@bildung-ooe.gv.at

Koordinatorin: Mag. Andrea Nowy DW 2341

Mitarbeiterinnen: Lisa Maria Großhaupt, MSc BA 2361

Mag. Iris Kepplinger 2371

Mag. Elisabeth Schalek 2352

Mag. Xiao Hu, Bakk. (ÖZPGS) 2391

Mag. Barbara Ritschka (ÖZPGS) 2401

Mag. Karin Schmid (ÖZPGS) 2402

Sekretariat: Martina Neulinger 2333

Zuständiges schulpsychologisches Personal für die Bildungsregion Steyr-Kirchdorf

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

4400 Steyr, Leopold-Werndl-Straße 3, Tel.: +43 7252 53 550; Mail: schulpsychologie.steyr@bildung-ooe.gv.at

Koordinatorin: Dr. Karin Bayer-Daschill

Mitarbeiterinnen: Christina Bernegger, MSc

Mag. Christine Pankraz

Valentina Rummel, MSc (& ÖZPGS)

Sekretariat: Andrea Hödl

Zuständiges schulpsychologisches Personal für die Bildungsregion Gmunden-Vöcklabruck

(umfasst die politischen Bezirke Gmunden und Vöcklabruck)

4810 Gmunden, Traungasse 12a, Tel.: +43 7612 64 460; Mail: schulpsychologie.gmunden@bildung-ooe.gv.at

Koordinatorin: Mag. Katharina Spitzbart

Mitarbeiterinnen: Maximilian Obleitner, MSc.

Carina Pohn, MSc

MMag. Sonja Karhuber-Wendeler (ÖZPGS)

Sekretariat: Munevera Karadza

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

Zuständiges schulpsychologisches Personal für die Bildungsregion Innviertel

(umfasst die politischen Bezirke Braunau, Ried und Schärding)
4910 Ried/I., Riedbergstraße 1, Tel.: +43 7752 82 524; E-Mail: schulpsychologie.innviertel@bildung-ooe.gv.at
Koordinatorin: HR Mag. Dr. Christa Wührer
Mitarbeiterinnen: MMag. Magdalena Rabengruber
Mag. Andrea Reschenhofer
Mag. Regina Schmidt
Sylvia Schönleitner, MSc (ÖZPGS)
Sekretariat: Martina Haigner

Zuständiges schulpsychologisches Personal für die Bildungsregion Wels-Grieskirchen-Eferding

(umfasst die politischen Bezirke Wels, Wels-Land, Grieskirchen und Eferding)
4600 Wels, Kaiser-Josef-Platz 53, Tel.: +43 7242 44 135; E-Mail: schulpsychologie.wels@bildung-ooe.gv.at
Koordinatorin: Dr. Michaela Köck
Mitarbeiterinnen: Melanie Kreiner, MSc BA (& ÖZPGS)
Mag. Heike Krennmair
Mag. Rosa Michel (& ÖZPGS)
Sekretariat: Anna Diwald

Zuständiges schulpsychologisches Personal für die Bildungsregion Mühlviertel

(umfasst die politischen Bezirke Freistadt, Perg, Rohrbach und Urfahr-Umgebung)
4040 Linz, Sonnensteinstraße 20, Tel.: +43 732 70 71-0; Mail: schulpsychologie.muehlviertel@bildung-ooe.gv.at
Koordinator: Mag. Harald Schindelka DW 9091
Mitarbeiter/innen: MMag. Doris Assinger 9061
Mag. Lisa Bauer 9103
Mag. Andreas Hinterhölzl-Tumfart 9102
Mag. Karin Schnepf 9081
Mag. Birgitta Klammer-Barabasch (ÖZPGS) 9062
Sekretariat: Mag. Katharina Froschauer, BEd BA MA 2411



Rahmenbedingung – Fortbildung

Raum wirkt! Schulräume selbst aktiv (um)gestalten mit RAUM.WERTanalyse mit Ursula Spannberger

In der LV „RAUM WIRKT!“ gehen wir vorhandenen räumlichen Gegebenheiten auf den Grund, analysieren anhand der von den Teilnehmenden mitgebrachten Grundrisse und Fotos konkrete Situationen und suchen gemeinsam nach Veränderungen und Verbesserung. Es muss nicht immer der Neubau oder zumindest der große Umbau sein, auch kleine räumliche Experimente bringen Erkenntnisse, Wandel und Innovation mit sich. Diese Experimente werden gemeinsam erarbeitet, auf das jeweilige pädagogische Konzept hin bewertet und weiter entwickelt. Good-Practice-Beispiele von Modellschulen aus Österreich und dem Ausland unterstützen dabei.

Nehmen Sie Kontakt auf:

Sekretariat Institut Fort-und Weiterbildung

Tel.: +43 732 77 26 66-1180

E-Mail: fortbildung@ph-linz.at



Bildungsdirektion
Oberösterreich



OÖ GKK
FORUM GESUNDHEIT

Wir werden gesunde Schule

Das Gütesiegel „Gesunde Schule“ ist eine gemeinsame Initiative von Land OÖ, der Bildungsdirektion OÖ sowie der OÖ Gebietskrankenkasse 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.

Zweimal pro Schuljahr ergeht ein Erlass durch die Bildungsdirektion OÖ an alle Schulen. Er 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