

## 2. Forum Gesundheit Zyklus 1

Gesund bleiben als Lehrperson

-  
Unterstützung finden



Bildnachweis: SolStock

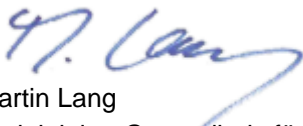
**Mittwoch, 03. Mai 2023, 14.00 – 17.30 Uhr**

**Hotel Olten**

Eine gute Schule braucht gesunde Lehrpersonen. Der Unterricht mit einer heterogenen Schülerschaft, die Zusammenarbeit mit interessierten Eltern oder schulische Standortgespräche mit Kolleginnen und Kollegen sind anspruchsvolle, manchmal belastende Tätigkeiten. Lehrpersonen benötigen deshalb ein gesundes inneres Gleichgewicht, um sich den täglichen Herausforderungen motiviert zu stellen und den Lehrberuf mit Freude auszuüben.

Das Forum Gesundheit Zyklus 1 geht den Fragen nach, wie Lehrpersonen im Berufsalltag gesund bleiben, wo sie Unterstützung finden können und gibt Praxistipps für die täglichen Herausforderungen im Schulalltag.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.



Martin Lang  
Projektleiter Gesundheitsförderung  
Departement Gesundheit und Soziales  
Kanton Aargau



Judith Bögli  
Fachexpertin Gesundheitsförderung  
Gesundheitsamt  
Kanton Solothurn

Das Forum Gesundheit Zyklus 1 wird organisiert von der Fraktion Kindergarten des Aargauischen Lehrerinnen- und Lehrerverbands, dem Verband Lehrerinnen und Lehrer Kanton Solothurn, dem Gesundheitsamt des Kantons Solothurn sowie den Departementen Gesundheit und Soziales und Bildung, Kultur und Sport des Kantons Aargau.

## Programm

<b>14:00 Uhr</b>	<b>Begrüssung</b>
<b>14:05 Uhr</b>	<p><b>Grusswort</b></p> <p><b>Regierungsrätin Susanne Schaffner</b> Vorsteherin Departement des Innern Kanton Solothurn</p>
<b>14:10 Uhr</b>	<p><b>Referat</b></p> <p><b>Damit die Freude bleibt – Ressourcen stärken</b></p> <p>Die Arbeit als Lehrperson ist eine sinnstiftende, aber ebenso eine herausfordernde und manchmal belastende Tätigkeit. Die Gesundheit von Lehrpersonen steht auch in einem direkten Zusammenhang mit der Qualität von Unterricht und somit dem Wohlbefinden und der Lernleistung der Schülerinnen und Schülern. Ein Augenmerk darauf zu haben lohnt sich deshalb.</p> <p>Doch wie gelingt es, im hektischen Alltag motiviert und gesund zu bleiben? Was können Lehrpersonen tun, damit möglichst wenig Stress entsteht?</p> <p>Nach einer Begriffsklärung geht Roger Keller in seinem Referat der Frage nach, welche Rolle emotionale und motivationale Aspekte für das Wohlbefinden und die Gesundheit spielen. Zudem beleuchtet er die Bedeutung der Zusammenarbeit und diskutiert die Erkenntnisse für die Gestaltung von Unterricht und des Schullebens.</p> <p><b>Prof. Dr. Roger Keller</b> Professor für Gesundheitspsychologie, Leiter Zentrum Inklusion und Gesundheit in der Schule Pädagogische Hochschule Zürich</p>
<b>15:10 Uhr</b>	<b>Workshop Runde 1</b>
<b>16:10 Uhr</b>	<p><b>Pause &amp;</b></p> <p><b>Büchertisch der Suchtprävention Aargau</b></p>
<b>16:30 Uhr</b>	<b>Workshop Runde 2</b>
<b>17:30 Uhr</b>	<b>Abschluss</b>

## Workshops

### 1. Elternarbeit – eine gemeinsame Sicht entwickeln

Lehrpersonen im Zyklus 1 fällt mit dem Aufbau der Bildungspartnerschaft eine prägende Rolle zu. Vielfältige Vorstellungen, Ansprüche, Hoffnungen und Ängste begegnen uns dabei. Wie geht man damit um? Wie kann man sich darin zurechtfinden? Die Schule Brittnau setzt auf Visualisierungen, damit möglichst alle Eltern die Schule verstehen können. Der Austausch innerhalb der Teams und mit den Familien hilft, eine gemeinsame Sicht zu gewinnen. Die daraus entstehenden vertrauensvollen Beziehungen stellen eine Grundlage für die Zusammenarbeit mit allen Beteiligten dar. Im Workshop erzählt ein Schulteam über seine Arbeit und gibt Einblick in seinen Arbeitsalltag.

**Team Zyklus I der Schule**

**Brittnau**

<https://schule-brittnau.ch/>

### 2. Mein Kollegium als Ressource?

Lehrerkollegien sind sehr unterschiedlich. Sie unterscheiden sich zum Beispiel hinsichtlich Grösse oder Zusammensetzung. Es gibt solche, in denen ein reger Austausch und eine intensive Zusammenarbeit herrscht und andere, wo jede und jeder eher für sich arbeitet. Im Workshop geht es um folgende Fragen: Was braucht es, damit Sie als Lehrpersonen ein Kollegium als Ressource erleben und wann ist das eher nicht der Fall? Entsprechend setzen Sie sich vertieft mit Ihrem eigenen Kollegium auseinander. Sie erfahren, inwieweit Sie dieses bereits als Ressource erleben und Sie entdecken, was Sie konkret tun können, damit Ihr Kollegium noch stärker zur Ressource wird.

**Doris Kunz Heim**

Professorin am Institut Forschung und Entwicklung der PH FHNW

**Susanne Störch Mehring**

Leiterin der Beratungsstelle Gesundheitsbildung und Prävention der PH FHNW

[Beratungsstelle Gesundheitsbildung und Prävention](#)

### 3. Unterwegs im Team

Lehrpersonen sind längst nicht mehr nur verantwortlich für ihre Klasse. Sie haben einen herausfordernden Berufsalltag, sollen Lernende fördern und unterrichten und sich ebenso – im Rahmen ihres Berufsauftrags – an der Entwicklung der Schule beteiligen. Was braucht es, damit dies gelingt und nicht als Arbeit 'on the top' verstanden wird? An der Schule Brittnau wird der Austausch in den Teams zu diesem Zweck ins Zentrum gestellt. Es wird eine gemeinsame Sicht für die miteinander getragene Verantwortung entwickelt, wobei Fragen der Verlässlichkeit, des Vertrauens und der Offenheit wichtige Rollen spielen. Im Workshop erzählt ein Schulteam über seine Arbeit und gibt Einblick in seinen Arbeitsalltag.

**Team Zyklus I der Schule**

**Brittnau**

<https://schule-brittnau.ch/>



#### 4. Young Carers adäquat Unterstützen

Ein dichter Lehrplan, Kinder die auffallen oder ausgegrenzt werden, übermüdet zur Schule kommen und die Hausaufgaben nicht gemacht haben. Eltern, die nicht zum Elterngespräch erscheinen und Lehrpersonen, die zwischen Lehrplan und psychosozialer Unterstützung den Spagat machen. Bei allen Beteiligten wirken Unsicherheit im Umgang mit sozialen Schwierigkeiten bei geringen Ressourcen belastend.

Im Workshop lernen die Teilnehmenden eine Gruppe Kinder und Jugendliche kennen, die in der Schule zwar auffallen, deren Problematik jedoch nicht erkannt wird und die entsprechend weder eine bedarfs- noch bedürfnisgerechte Unterstützung erhalten. Die Rede ist von den Young Carers.

Die Teilnehmenden erfahren, wie sie als Lehrperson die Young Carers in ihrer Klasse ohne grossen Zusatzaufwand unterstützen können.

#### Heidi Bühler

Projektleiterin Young Carers  
Supervisorin, Coach, Organisationsentwicklerin, Sozialpädagogin, Paar- und Familientherapeutin

Rotes Kreuz Basel

[www.youngcarers.ch](http://www.youngcarers.ch)

#### 5. Glück als Schulfach

Unvorstellbar, unmöglich und unrealistisch? Jeder Mensch, ob klein oder gross, hat es in seinen Händen, sich für sein Glück einzusetzen und darauf einzuwirken.

Junge Menschen haben es verdient, dass sie bereits in der Schule ihre Persönlichkeit entwickeln dürfen. Durch ihr gestärktes Selbstbewusstsein werden sie resilient und robust für ein gesundes und glückliches Leben.

Im Workshop erfahren die Teilnehmenden, wie sie als Lehrpersonen ihre Arbeit als Fehlerfahndende verlassen und stattdessen Schatzsuchende werden. Sie entdecken zusammen mit ihren Schützlingen deren Stärken und Fähigkeiten, mit welchen die Kinder ihre Ziele und Herzenswünsche erreichen können.

Also doch vorstellbar, möglich und realistisch. Eben Schulfach Glück.

#### Monika Rubeli

Lehrperson Zyklus 1 und 2, Lehrtrainerin für das Schulfach Glück, Kinesiologin

[www.remaking.ch](http://www.remaking.ch)

#### 6. Gut ist gut genug

Die Erwartungen an die Schule und an Lehrpersonen sind von verschiedenen Seiten hoch, die Ansprüche an sich selbst und die eigene Arbeitsausführung sind oft ebenfalls höher als nötig und gesund. Die eigenen Ressourcen da zu schonen, wo es möglich ist und vielleicht sogar nicht einmal bemerkt wird, ist die grosse Kunst. Was wird wirklich von mir erwartet und welche Ansprüche trage ich selbst in mir? Worauf kann ich bei genauer Betrachtung vielleicht verzichten und wie komme ich zu einer Haltung, bei der auch «gut» das Prädikat «wertvoll» verdient?

Der Workshop bietet Anregungen und Impulse zum eigenen Selbstmanagement und zur Reflexion in Form von kurzen Inputs und im Austausch mit der Gruppe.

#### Cathy Caviezel

Dozentin und Beraterin PHZH, Psychologin und systemische Organisationsberaterin/Coach, akkreditierte Beraterin für «Schule handelt – Stressprävention am Arbeitsplatz»

[www.phzh.ch](http://www.phzh.ch)



### **7. Heisse Gespräche cool führen**

Gespräche führen und gewinnbringend kommunizieren ist Alltag im schulischen Kontext. Es steht ein Gespräch an mit Kollegen, Eltern, der Schulleitung oder den Kindern, das Sie schon im Voraus beschäftigt und negative Gefühle hervorruft. Gibt es Ideen, Tipps oder Tricks, um gelassener an solche Gespräche heranzugehen? Wie kann man bei auftauchenden Schwierigkeiten während des Gesprächs gut reagieren, damit es nicht zur Belastung wird und zu einem für alle akzeptablen Resultat führt?

Nach einigen Gedanken meinerseits zu diesem, uns allen bekannten Situationen, werden wir uns praktisch mit Beispielen auseinandersetzen und Lösungsideen zusammentragen. Gerne dürfen Sie mir auch im Voraus Ihre Fragen und Beispiele mailen. Ich freue mich auf einen spannenden Austausch und eine Sammlung von Handlungsideen für den Schulalltag.

### **Brigitta Schneider-Knell**

Fachpsychologin für Kinder- und Jugendpsychologie FSP, Coach, Supervisorin, Organisationsberaterin BSO, Fachfrau für psychische Gesundheit, besonders im schulischen Kontext

<http://www.schneider-beratungen.ch>



## Anmeldung

Sie können sich über [www.ag.ch/forumgesundheitszyklus1](http://www.ag.ch/forumgesundheitszyklus1) online anmelden.

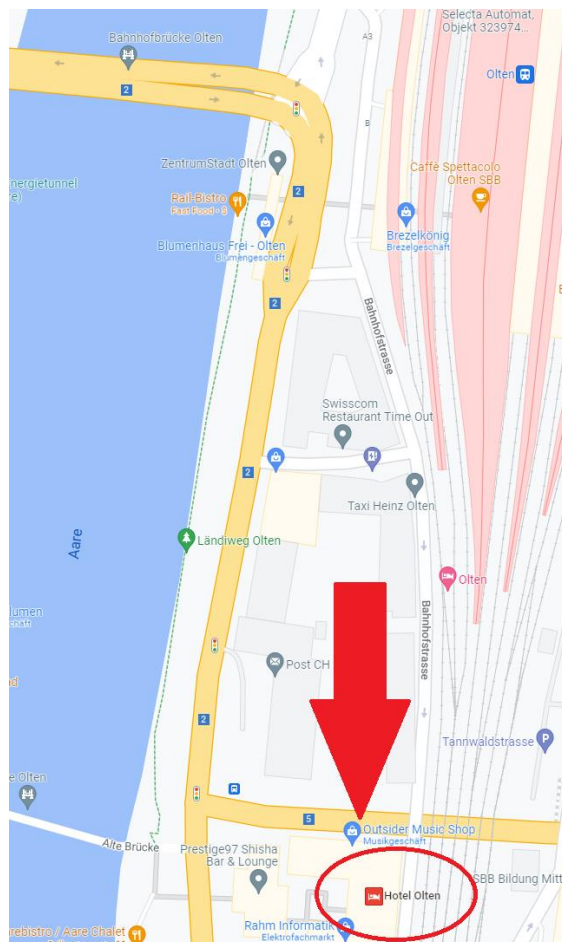
Die Anmeldung ist bis am 24. April 2023 möglich. Die Platzzahl ist beschränkt. Die Anmeldungen werden nach Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.

Das Forum richtet sich ausschliesslich an Lehrpersonen des Zyklus I aus den Kantonen Aargau und Solothurn. Die Teilnahme ist kostenlos.

## Anreise

Hotel Olten, Bahnhofstrasse 5, Zentrum im Winkel, 4601 Olten

Das Hotel Olten liegt direkt beim Bahnhof Olten. Die Anreise mit den öffentlichen Verkehrsmitteln wird empfohlen. Für Reisende mit dem Auto befindet sich das öffentliche Parkhaus "im Winkel" direkt unter dem Hotel.



## Kontakt

Departement Gesundheit und Soziales  
Abteilung Gesundheit  
Bachstrasse 15  
5001 Aarau

E-Mail: [gesundheitsfoerderung@ag.ch](mailto:gesundheitsfoerderung@ag.ch)  
Telefon: 062 835 29 60  
[www.ag.ch/gsuundundzwäg](http://www.ag.ch/gsuundundzwäg)