

Lehrergesundheit & Schulorganisation

Fortbildungs-Katalog
Schuljahr 2019/ 2020

Vorwort

Wir wissen um den Umbruch, in dem sich das System Schule befindet, um die Anforderungen, die an Sie gestellt werden und die Sie an sich selbst stellen.

Wissensvermittlung, Erziehung, Schärfung der sozialen Kompetenzen der Schülerschaft, immer mehr administrative Aufgaben und neue Aufgabengebiete, wie z. B. Inklusion oder die Integration von Flüchtlingen, etc.

Dabei den Spagat zwischen eigenem persönlichen Wohlbefinden und diesen Anforderungen zu finden, den Spaß an Ihrer Arbeit nicht zu verlieren und im Team, mit allen Beteiligten, effektiv und kraftvoll zusammenzuarbeiten ... dabei unterstützen wir Sie.

Auf den Punkt gebracht, liegt unser Fokus auf der

- ✓ Erhaltung Ihrer individuellen Gesundheit
- ✓ Reflexion Ihres eigenen Tuns
- ✓ Entwicklung von strukturellen Rahmenbedingungen

Sie finden hier unser Leistungsspektrum – kurz und knapp zum Blättern und Ausdrucken.

Haben Sie Spaß beim Stöbern!



Ingo Piszczala
(Geschäftsführer Schul-Werkstatt)

Inhaltsverzeichnis

SchiLf: Bewegung & Haltung im (Schul-)Alltag	4
SchiLf: Das „bewegte“ Klassenzimmer	5
SchiLf: Gespräche in Schule	6
SchiLf: Regeln, Rituale & Strukturen.....	7
SchiLf: Resilienz in Schule	8
SchiLf: Umgang mit Stress im (Schul-)Alltag.....	9
SchiLf: Yoga in Schule	10
Schul-Entwicklung: Leitbild	11
Schul-Entwicklung: Projektwoche.....	12
Schul-Entwicklung: Regeln & Strukturen	13
Individuelle Entwicklung: Coaching	14
Individuelle Entwicklung: Supervision	15
Wofür wir stehen	16
Anmeldung	17



SchiLf: **Bewegung & Haltung im (Schul-)Alltag** Mit gestärkter Haltung bewegt arbeiten und leben

In unserem Seminar „Bewegung & Haltung im (Schul-)Alltag“ lernen Sie kurzweilige und dennoch effektive Techniken und Übungen zum Thema „Rückenschule“ kennen.



Mit Hilfe dieser Werkzeuge lernen Sie,

- individuell Ihre Rücken-/ Rumpfmuskulatur zu stärken,
- neue Bewegungsabläufe zur dauerhaften Verfestigung des Erlernten in Ihren Alltag zu integrieren,
- die Verbindung positiver Gedanken mit der Verbesserung Ihrer physischen Situation zu verknüpfen,
- sich selbst zu motivieren und Ihren Rückenschmerzen aktiv zu begegnen,
- Ihre jeweilige physische Situation als Gradmesser Ihres Wohlbefindens und Indikator für Handlungsbedarf zu lesen.

Ihre Rückenschmerzen/ Verspannungen als Indikator für Verbesserungen und zur Optimierung Ihres Lebens ansehen – ein spannender Ansatz!

Ihr Nutzen aus dem Seminar:

- ✓ Aktivierung Ihrer
 - physischen und
 - psychischen Beweglichkeit im Alltag.
- ✓ Kurzweilige Tools zur Stärkung Ihrer
 - Rumpf-/ Rückenmuskulatur und
 - Haltung.
- ✓ Stärkung und Festigung Ihrer inneren Einstellung.
- ✓ Motivation für Veränderungsprozesse.
- ✓ Freisetzung von bisher gebundenen Energien.

SchiLf: Das „bewegte“ Klassenzimmer

Spielerisch Schülerkonzentration und –motivation fördern und steuern

In unserem Seminar „Das bewegte Klassenzimmer“ lernen Sie eine Vielzahl von methodischen und didaktischen Werkzeugen kennen, die Sie für Ihre SchülerInnen, Ihren Unterricht bzw. dessen Gestaltung und sich selbst zielbringend einsetzen können.



Mit Hilfe dieser Werkzeuge können Sie,

- auf die jeweilige Klassensituation alternativ reagieren,
- spielerisch passend,
- bewegend oder
- beruhigend Einfluss nehmen und
- die "Lenkung/ Leitung" behalten.

Hier treffen Emotionen und Methodik aufeinander - ein spannender Ansatz der Unterrichtsgestaltung!

Ihr Nutzen aus dem Seminar:

- ✓ *Kennenlernen, erlernen und erfahren von alternativen Umgangsweisen mit „bewegtem“ Unterricht zur*
 - *Identifizierung und Lenkung von Verhalten und Motivation der Schülerinnen und Schüler,*
 - *Aktivierung,*
 - *Fokussierung und*
 - *Entspannung Ihrer Schülerinnen und Schüler durch spielerische Tools,*
 - *Förderung und Steuerung der Teamentwicklung im Klassenverband,*
 - *individuellen Förderung einzelner Schülerinnen und Schüler .*
- ✓ *Eigene Entstressung/ Entschleunigung und die der Gruppe.*
- ✓ *Freisetzung von bisher gebundener Zeit und Energie für die Erreichung anderer Ziele.*

SchiLf: Gespräche in Schule

Authentisch und entspannt kommunizieren

In unserem Seminar „Gespräche in Schule“ stehen Sie ganz persönlich im Vordergrund.

Sie verfügen bereits über Wissen um Kommunikationstechniken und die zielfokussierte Steuerung von Gesprächen.

Darüber hinaus lernen und üben Sie neue Werkzeuge zur effektiven Gesprächsführung und des Selbstcoachings.



Mit Hilfe dieser Werkzeuge können Sie,

- Gespräche zielgerichtet führen,
- flexibel auf Gesprächspartner und Gesprächsanlässe reagieren,
- Gespräche zeitökonomisch gestalten,
- sich selbst coachen.

Ein gelungenes Gespräch ist eine wertvolle Basis, auf der Sie und Ihr Gegenüber aufbauen können. Nutzen Sie diese.

Ihr Nutzen aus dem Seminar:

- ✓ *Stärkung Ihres eigenen, individuellen Kommunikationsverhaltens.*
- ✓ *Sicherheit in der Gesprächsführung.*
- ✓ *Ziel- und zeitorientierte Kommunikation.*
- ✓ *Flexibilität im Umgang mit unterschiedlichen Gesprächsanlässen und -partnern.*
- ✓ *Konfliktsituationen offen begegnen und als Chance nutzen.*
- ✓ *Teamarbeit optimieren.*
- ✓ *Selbstcoaching zur Ressourcenoptimierung nutzen.*

SchiLf: Regeln, Rituale & Strukturen

... den Rahmen für adäquates (normales) Sozialverhalten schaffen



In unserem Seminar „Regeln, Rituale & Strukturen“ betrachten und beleuchten Sie mit uns bereits bestehende und etablierte Regeln an Ihrer Schule.*

Sind diese heutzutage noch „modern“ und wie gehe ich mit diesen um? Werden die Regeln vom System Kollegium beachtet und gemeinsam durchgesetzt?

Vorgenannte Fragestellungen werden u. a. beantwortet; Regeln unter Umständen und bei Bedarf modifiziert.

Mit Hilfe dieser Regeln, Rituale und Strukturen können Sie

- Verhaltensregeln festsetzen, die im Klassenzimmer und Schulgebäude als auch auf dem Schulhof gelten,
- Regeln finden, die Ihren Werten entsprechen und die Sie daher leicht umsetzen können,
- liebevolle Konsequenzen erarbeiten, welche die Nachhaltigkeit Ihrer Regeln gegenüber den SchülerInnen sichern,
- Belohnungssysteme schaffen, die das gewünschte Verhalten der SchülerInnen festigen,
- die SchülerInnen als Team (zusammen)führen und durch gemeinsame Strukturen endlich ein effektives Miteinander schaffen,
- Sicherheit durch gemeinsame Rituale für die SchülerInnen im Umgang miteinander geben,
- soziales Verhalten und Werte vermitteln.

Ihr Nutzen aus dem Seminar:

- ✓ Einheitlich anwendbare Regeln, Rituale und Strukturen für sich und das Kollegium.
- ✓ Eindeutige, klare und verständliche Konsequenzen.
- ✓ Praxisnahe Umsetzungsmöglichkeiten im Schulalltag.
- ✓ Sicherheit im Umgang mit verhaltensauffälligen SchülerInnen und schwierigen Klassenraumsituationen.
- ✓ Mögliche Identifikation der SchülerInnen mit den Regeln, Ritualen und Strukturen.
- ✓ Förderung von Werteorientierung und sozialadäquaten Verhalten.

* Möchten Sie Ihr Konzept zu Regeln und Konsequenzen gesamtheitlich überdenken und anpassen, empfehlen wir die moderierte Veranstaltung „Regeln & Strukturen - gemeinsame Handlungsbasis“ (s. S. 13)

SchiLf: Resilienz in Schule

Widerstandsfähig den (Schul-)Alltag meistern

In unserem Seminar „Resilienz in Schule“ lernen und erfahren Sie Methoden, die Ihre individuelle Resilienzfähigkeit stärken und Ihnen darüber hinaus neue Wege aufzeigen, mit

- Krisen,
 - Misserfolgen und
 - Niederlagen
- besser umzugehen.



Sie lernen und erfahren in unserem Seminar,

- wie entscheidend Ihre eigenen Gedanken Ihr Wohlbefinden beeinflussen und wie Sie diese zu mehr Optimismus und Mut nutzen können,
- wie Sie hinderliche Denkfallen enttarnen und positiv für sich nutzen können,
- wie Sie effektiv Ihre Ressourcen für Ihre Ziele nutzen können,
- wie Sie Techniken in Ihrem Alltag integrieren können, um Ihre Resilienz kontinuierlich zu steigern,
- wie Sie es schaffen, sich ruhig und fokussiert Ihrem Alltag, Ihrem Leben zu stellen,
- wie Sie Ihr soziales Netzwerk ausbauen und nutzen können,
- wie Sie Ihre Resilienzfähigkeit für Ihre Zukunftsplanung optimal einsetzen können.

Die eigene Resilienz ist eine Kraftquelle – für Sie und für Ihr Gegenüber. Nutzen Sie diese.

Ihr Nutzen aus dem Seminar:

- ✓ *Optimistisch der derzeitigen und zukünftigen Lebenssituation(en) begegnen.*
- ✓ *Veränderungen als Chance sehen und nutzen.*
- ✓ *Aktiv das eigene Leben gestalten.*
- ✓ *Eigene soziale Netzwerke für sich neu entdecken und ressourcenvoll nutzen.*
- ✓ *Fokussiert und entspannt die Gestaltung des eigenen Lebens übernehmen.*

SchiLf: Umgang mit Stress im (Schul-)Alltag Stress- und Burnout-Prophylaxe (Stress-Management)

Stress im (Schul-)Alltag ist ein akutes und brisantes Thema, gelten doch gerade LehrerInnen als Burn-out gefährdete Berufsgruppe.

Steigende Anforderungen durch die SchülerInnen, die Ansprüche der Eltern, vielfältige zusätzliche administrative und organisatorische Aufgaben ... das sind Stressoren, die nicht nur belastend, sondern gar gesundheitsgefährdend sein können.



In unserem Seminar „Umgang mit Stress im (Schul-)Alltag“ lernen und erfahren Sie,

- was/ wer Ihre persönlichen „Stressoren“ sind,
- wie Sie bisher mit Stress umgehen,
- wie Sie sich bei Stress verhalten,
- welche alternativen, reaktiven Techniken Sie in Stresssituationen anwenden können,
- wie Sie Stress präventiv begegnen können,
- wie Sie Stress als Motivator nutzen können.

In unserem Seminar können Sie Ihre bisher ungenutzten Kraftressourcen entdecken und diese mithilfe vorgestellter Methoden in Ihren Alltag einbinden.

Ihr Nutzen aus dem Seminar:

- ✓ Ursachen und Wirkung von Stress erkennen.
- ✓ Stressoren aktiv begegnen und als Motivatoren nutzen.
- ✓ Individuelle Energiesäulen aktivieren.
- ✓ Selbstbehauptung und die eigene „Abgrenzung“ stärken.
- ✓ Stressfrei kommunizieren.

SchiLf: Yoga in Schule

Gelassen und entspannt durch den (Schul-)Alltag

Hatha Yoga ist eine bewährte, jahrtausendalte Methode, um Wohlbefinden auf ganzer Linie zu erleben. Es werden klare, einfache, aufeinander abgestimmte Bewegungen, Atemtechniken und Entspannungsübungen ausgeführt und angelernt. Dadurch kommen Sie zu innerer Ruhe. Stress und Verspannungen bauen sich ab. Beweglichkeit und ein gesundes Körpergefühl nehmen zu.



Mit Hilfe der Yoga-Übungen für den (Schul-)Alltag können Sie,

- An- und Entspannung differenzieren und bewusst für den achtsamen Umgang mit sich selbst einsetzen,
- Bewegungen mit der Atmung verbinden – für mehr „Puste“ in schwierigen Situationen,
- durch Aufmerksamkeit auf den Atem die Gedankenschleifen des Alltags lösen und damit insgesamt zur Ruhe kommen.

Yoga kann Ihnen die Möglichkeit bieten, zu mehr Lebensfreude und Ausgeglichenheit zu kommen.

Ihr Nutzen aus dem Seminar:

- ✓ Stärkung Ihrer eigenen, individuellen Ressourcen und Kraft.
- ✓ Verbesserung der Entspannungsfähigkeit.
- ✓ Zusammenhang zwischen Geisteszustand, Atmung und Körperreaktion kennenlernen.
- ✓ Bewusstes Erleben, dass ein ruhiger Atem den Geist beruhigt.
- ✓ Körperbewusstsein verbessern.
- ✓ Tiefenentspannung erleben.

Schul-Entwicklung: Leitbild Gemeinsame Ziele und Werte

In unserem Seminar „Leitbild – gemeinsame Ziele und Werte“ arbeiten Sie gemeinschaftlich an dem, was Sie – LehrerInnen, Eltern, Kinder – bewegt:

An einem gemeinsamen, guten Verständnis, wie Ihre Schule bislang schon gut funktioniert und in Zukunft noch besser funktionieren kann!

Wir finden mit Ihnen Antworten auf folgende Fragen:

- Welches sind unsere spezifischen Fähigkeiten und Ressourcen, den alltäglichen Herausforderungen zu begegnen?
- Wie verhalten wir uns daher im täglichen Umgang?
- Was sind unsere gemeinsamen Werte und Ziele?
- Warum und wozu machen wir das (eigentlich) alles?



Anhand unseres bewährten „Leitbild-Questionnaires“ erarbeiten wir schrittweise und gemeinsam mit allen Beteiligten dieses Thema. Damit schaffen wir eine hohe inhaltliche Übereinstimmung in Ihrem System Schule.

Ein weiterer wichtiger Meilenstein in Ihrer stetigen institutionellen Entwicklung!

Ihr Nutzen aus der Moderation:

- ✓ Am Ende des Seminars verfügen Sie über ein gemeinschaftlich erarbeitetes Leitbild, das Sie in den nächsten Jahren auf vielfältige Weise unterstützt, z. B. als
 - Basis der Zusammenarbeit für LehrerInnen, Eltern und Kinder,
 - Motivation und Richtschnur im Alltag für alle Beschäftigten/ Beteiligten,
 - ein klares Erscheinungsbild nach Innen und Außen,
 - Anreiz und Leistungsversprechen gegenüber externen Partnern,
 - Ansatzpunkt für weitere Verbesserungen im betrieblichen Ablauf.
- ✓ Freisetzung von bisher gebundener Zeit und Energie für die Erreichung anderer Ziele.

Schul-Entwicklung: Projektwoche Anderes anders erfahren

Mithilfe dieses Seminars können Sie den Nutzen von Projektwochen bzw. -tagen für alle Beteiligten optimieren.

Wir geben Ihnen Impulse und unterstützen Sie aus externer Sicht bei:

- Projektdefinition, d.h. der Ziel- und inhaltlichen Schwerpunktsetzung, bei der Einschätzung der Kosten, Ressourcen und Zeit,
- Projektplanung, d.h. der Organisation der Teams, Aufgabenverteilung, Bestimmung des zeitlichen Rahmens (Meilensteine),
- Projektdurchführung und -kontrolle, was auch die Dokumentation während der Durchführung inklusive des Projektfortschritts einschließt,
- Projektabschluss, d.h. Präsentation der Ergebnisse und rückblickenden Bewertung des Projekts.



Das Finden des „richtigen“ und interessanten Projektthemas, die Wahl der Medien für einzelne Phasen des Projektes sowie eine motivierende und strukturierte Realisierung des Projektes stellen eine große Herausforderung für viele Schulen dar. Und eine große Chance für Sie und Ihre SchülerInnen!

Ihr Nutzen aus der Moderation:

- ✓ *Entspannte*
 - Vorbereitung,
 - Durchführung,
 - Beendigung,
 - Kontrolle der Projektwochen.
- ✓ *Strukturierte und sichere Realisation.*
- ✓ *Motivation der SchülerInnen.*
- ✓ *Wissenstransfer in die Zukunft.*
- ✓ *Teambildungsprozesse gestalten und fördern.*

Schul-Entwicklung: Regeln & Strukturen Gemeinsame Handlungsbasis

Das Thema „Regeln & Strukturen“ bildet das Fundament oder auch das Rückgrat einer Schule.

Sie erarbeiten in dieser Moderation:

- wie Sie gemeinsam und individuell für Ihre Schule anhand Ihres Leitbildes, sich einen allgemeingültigen Handlungsrahmen im Umgang miteinander geben können,
- wie Sie Regeln und Strukturen festlegen,
- wie Sie notwendige Konsequenzen bei Regelverstößen formulieren,
- welche individuelle Handhabung diese Ihnen bieten.



Schritt für Schritt führen wir die Vorstellungen aller Beteiligten zum Thema „Regeln & Konsequenzen“ zusammen.

Damit sichern wir Ihnen als System Schule eine aktuelle und akzeptierte Grundlage, um den heutigen Herausforderungen passend zu begegnen!

Ihr Nutzen aus der Moderation:

- ✓ Allgemeinverbindliche Regeln und Strukturen Ihrer Schule.
- ✓ Übersichtlicher Handlungskatalog bei Regelverstößen.
- ✓ Berücksichtigung Ihrer Wertematrix und Ihres Leitbildes.
- ✓ Tools zur individuellen Umsetzung im Klassenzimmer.
- ✓ Entspannter Umgang mit Regelverstößen.
- ✓ Kontinuität und Sicherheit im Umgang miteinander.
- ✓ Effizienteres und strukturelles Lernen.
- ✓ Präventive Konflikt- und Antimobbingarbeit.

Individuelle Entwicklung: Coaching

In unserem Coaching-Modul geht es um Sie! Ihr Anliegen, Ihre Motivation und Ihre Ziele stehen im Fokus.

Hier erwarten Sie keine vorgegebenen Lösungswege. So individuell wie Sie sind, so individuell ist auch Ihr Coaching.



Wir ...

- unterstützen Sie auf Ihrem Weg,
- bieten Ihnen in der Zusammenarbeit Perspektivwechsel an,
- beleuchten bestimmte Hintergründe Ihres Handelns,
- eruieren Ziele und
- Motivationsmöglichkeiten mit Ihnen.

Sie trainieren sich kein Verhalten ab, sondern gewinnen neue Handlungsalternativen hinzu. Ein Mehrge Gewinn und eine Chance zu wachsen!

Ihr Nutzen aus der Moderation:

- ✓ Sie gehen reflektierter mit sich um.
- ✓ Sie können Ihre persönlichen Ziele konkret benennen.
- ✓ Sie erkennen den Ursache-Wirkungs-Zusammenhang Ihrer Gedanken und Handlungen.
- ✓ Sie können alternative Gedanken und Handlungsweisen erlernen.
- ✓ Sie können selbstbewusster mit sich und anderen umgehen.

Individuelle Entwicklung: Supervision



Unser Themenbereich „individuelle Entwicklung - Supervision“ bietet Ihnen Unterstützung im Organisieren, Umsetzen und Kontrollieren von Geschehensabläufen im Schullalltag, individuell und im Team.

Durch einen objektiven Blick von außen und der vertrauensvollen Zusammenarbeit mit Ihnen und den Beteiligten erkennen Sie, welche effektiven Muster an Ihrer Schule existieren und wo Sie und Ihr Team optimierend eingreifen können.

Ein spannender Prozess für jeden Einzelnen sowie für die Gruppe.

Wir bieten Ihnen in der Zusammenarbeit mit Ihnen an:

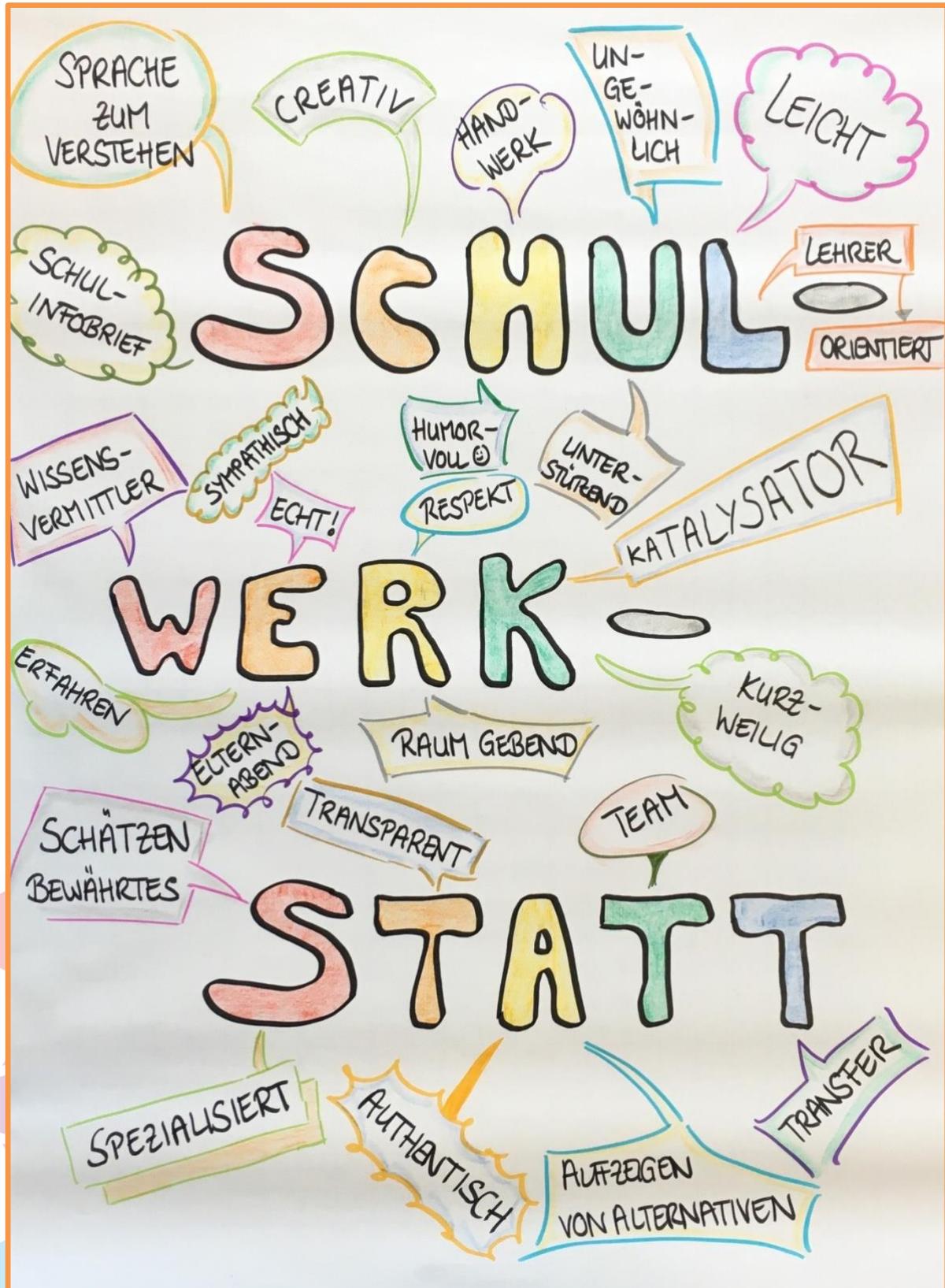
- Perspektivwechsel,
- Austausch im Team, Lernen von- und miteinander,
- Nutzen der vorhandenen Ressourcen des Teams,
- Beleuchtung bestimmter Hintergründe Ihres Handelns,
- Eruierung von Zielen und Werten,
- Motivationsmöglichkeiten.

Sie profitieren durch Einzel- oder Gruppensupervision im schulischen, als auch im persönlichen Bereich.

Ihr Nutzen aus der Moderation:

- ✓ Reflektion der eigenen Einstellungen, Werte und Emotionen im Schullalltag.
- ✓ Bestimmung von Zielen und Strategien im Team und individuell.
- ✓ Findung einer gemeinsamen Handlungsbasis.
- ✓ Erkennen und Nutzen von Schnittstellen im Handlungsablauf des Schullalltags.
- ✓ Förderung von Teamgefühl und -handlungen.
- ✓ Integration neuer MitarbeiterInnen.
- ✓ Stärkung von Führungskompetenzen.

Wofür wir stehen ...





Per Mail (info@schul-werkstatt.com)

Anmeldung

Schule, Schulform _____
 Straße, Hausnummer _____
 PLZ, Ort _____
 Homepage _____

Ansprechpartner _____
 Funktion _____
 Telefon _____
 Fax _____
 E-Mail _____

Wunschtermin (bitte so konkret wie möglich) _____
 Gewünschte Teilnehmeranzahl (ca.) _____

- | | | |
|--------------------------|---|--|
| <input type="checkbox"/> | SchiLf: Bewegung & Haltung im (Schul-)Alltag | Gebühr: 690,- €, bis max. 25 Teilnehmer |
| <input type="checkbox"/> | SchiLf Das „bewegte“ Klassenzimmer | “ |
| <input type="checkbox"/> | SchiLf: Gespräche in Schule | “ |
| <input type="checkbox"/> | SchiLf: Regeln, Rituale & Strukturen | “ |
| <input type="checkbox"/> | SchiLf: Resilienz in Schule | “ |
| <input type="checkbox"/> | SchiLf: Umgang mit Stress im (Schul-)Alltag | “ |
| <input type="checkbox"/> | SchiLf: Yoga in Schule | “ |
| <input type="checkbox"/> | Schul-Entwicklung: Leitbild | “ |
| <input type="checkbox"/> | Schul-Entwicklung: Projektwoche | “ |
| <input type="checkbox"/> | Schul-Entwicklung: Regeln & Strukturen | “ |
| <input type="checkbox"/> | Individuelle Entwicklung: Coaching | Gebühr: 790,- €, jeweils 1 Teilnehmer (Klient) |
| <input type="checkbox"/> | Individuelle Entwicklung: Supervision | Gebühr: 790,- €, ideal 5-6, max. 10 Teilnehmer |

Unsere Preise sind einfach, nachvollziehbar, transparent. Die Gebühren von 690,- € bzw. 790,- € beziehen sich auf ganze Tage (6 Netto-Zeitstunden) und verstehen sich zuzüglich einer Fahrtkostenpauschale von 0,40 € pro gefahrenem Kilometer. Ab dem 26. Teilnehmer fallen pro Teilnehmer weitere 25,00 € an.

Bei den Methoden zur individuellen Entwicklung (Coaching, Supervision) können Sie nach dem Baukastenprinzip wählen, ob Sie den vollen Tag Coaching oder Supervision nutzen möchten oder jeweils einen halben Tag (450,- €).

Die Veranstaltungen finden an Ihrer Schule oder an einem externen Ort Ihrer Wahl statt.

Wir freuen uns auf Sie!