



DIGITALES GESUNDHEITSMANAGEMENT FÜR LEHRKRÄFTE DER SCHULEN IN BADEN-WÜRTTEMBERG

*GESUNDHEITSFÖRDERUNG UND KOMPETENZENTWICKLUNG
DURCH ONLINE SCHULUNGS-ANGEBOTE*

EINLEITUNG	3
PROFESSIONELLE UNTERSTÜTZUNG FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE.....	4
○ Virtuelle Führung: Gesundes Führen auf Distanz	4
○ Schulung zum Umgang von Lehrkräften mit Ängsten in Krisenzeiten	5
KONKRETE HILFESTELLUNG FÜR ALLE MITARBEITENDEN BEI DER ARBEIT ZU HAUSE.....	6
○ Quick-Check "Work-Life-Balance"	6
○ Ergonomie und Ausgleichsübungen	7
○ Selbstorganisation im Home Office und der mobilen Arbeit	8
○ Umgang mit sozialer Isolation	9
KONFLIKTMANAGEMENT.....	10
○ Konflikte - schöner streiten - Unterschiede als Chance	10
STIMMTRAINING	11
○ Stimmtraining „Gut bei Stimme auch mit Maske!“	11
○ Non-Verbale Kommunikation für den Online-Unterricht.....	12
○ Kurz-Seminar Stimmtraining „Gut bei Stimme auch mit Maske“	13
○ Kurz-Seminar „Non-Verbale Kommunikation für den Online-Unterricht“	14
ANMELDUNG, INDIVIDUELLE ANGEBOTE UND INFORMATIONEN.....	15

„Gesunde, motivierte und leistungsfähige Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind die entscheidenden Erfolgsfaktoren“

Initiative Neue Qualität der Arbeit (INQA), 2014, S. 3

Schul- und Bildungseinrichtungen sind hier aufgrund ihrer individuellen Strukturen und spezifischen Herausforderungen ganz besonders gefordert.

Gesundheitsmanagement ist ein Ansatz zur Förderung der Gesundheit, der Motivation und auch der Leistungsfähigkeit von Mitarbeitenden.

Gesundheitsmanagement und Arbeitsfähigkeit

Die Arbeitsfähigkeit beschreibt die Fähigkeit des Einzelnen, die Arbeit angesichts der vielseitigen Arbeitsanforderungen, der Gesundheit und der mentalen Ressourcen zu erledigen. Bestimmt wird sie durch die folgenden Aspekte:

Individuelle Ressourcen der Lehrkräfte und Beschäftigten: Körperliche, mentale und soziale Fähigkeiten, Gesundheit, Kompetenzen, Werte

Anforderungen der Arbeit: Arbeitsinhalt, Arbeitsorganisation, soziales Arbeitsumfeld, Führung

Hierzu hat der BAD ein umfangreiches Schulungsprogramm auf die Beine gestellt und unterstützt die Schulen in Baden-Württemberg seit vielen Jahren erfolgreich speziell auch in der Gesundheitsförderung

Gesundheitsmanagement orientiert sich hierbei an der Verbesserung der Arbeitsfähigkeit. Diese wird im anerkannten Modell von Juhani Ilmarinen (2002) wie folgt beschrieben:

„Arbeitsfähigkeit ist die Summe von Faktoren, die eine Frau oder einen Mann in einer bestimmten Situation in die Lage versetzen, eine gestellte Aufgabe erfolgreich zu bewältigen.“

Ilmarinen & Tempel, 2002, S. 166

(<https://www.sicher-gesund-schule-bw.de/gesundheitsfoerderung/>). Darunter verstehen wir die Befähigung des Einzelnen zum gesundheitsförderlichen Verhalten. Die Entwicklung individueller Gesundheitsressourcen steht hier im Vordergrund (Individualebene).

Aufgrund der besonderen Herausforderungen und der eingeschränkten Möglichkeiten von Präsenzveranstaltungen in der Corona-Krise (SARS-CoV-2-Arbeitsschutzstandards) wollen wir im Folgenden unsere bereits bestehenden Maßnahmen (<https://www.sicher-gesund-schule-bw.de/gesundheitsfoerderung/>) durch Online-Schulungen erweitern, die auf die besonderen Herausforderungen von Lehrkräften, Beschäftigten und Schulleitungen eingehen.

○ Virtuelle Führung: Gesundes Führen auf Distanz

Zielgruppe

Schulleitungen und Lehrkräfte

Ziel

Die Belastungen sollen mit und trotz virtueller Führung reduziert und Ressourcen aufgebaut werden

- Handlungssicherheit durch Leitlinien
- Handlungssicherheit durch geeignete Werkzeuge (z. B. Telefon- / Videokonferenzen)
- Erfahrungsaustausch ermöglichen
- Unterstützung geben / Entlastung schaffen

Dauer

45 bis 60 Minuten

Teilnehmerzahl

max. 20 Personen

Beschreibung

In dieser Online-Schulung werden die Grundlagen für eine gesunde Führung auf Distanz vorgestellt. Ein Schwerpunkt zum Gesundheitsfaktor Führung liegt auf der Förderung der psychosozialen Gesundheit der Mitarbeitenden. Leitendes Thema hierbei ist die Aufmerksamkeit und das Vertrauen der Führungskraft als eine wesentliche Haltung und Fähigkeit in der Kommunikation mit dem Kollegium, unterschiedlicher Teams, sowie einzelnen Mitarbeitenden über die räumliche Distanz hinweg. Es werden bewährte Gestaltungshinweise zu virtuellen Formaten und für bessere Besprechungen gegeben. Abgerundet wird das Webinar durch das Aufzeigen von Schlüsselfaktoren, von Praxis-Tipps und auch Tools zur virtuellen Zusammenarbeit. Neben der virtuellen Führung wird auch die Selbstführung thematisiert. Gerade die Selbstführung ist neben der Sensibilisierung für gesunde Führung auf Distanz eine Voraussetzung für erfolgreiches und auch gesundes Führungsverhalten.

Inhalt

- Grundlagen der gesunden Führung auf Distanz
- Herausforderungen und Erfolgsmodelle
- Techniken für bessere Besprechungen
- Gesunde Selbstführung
- Schlüsselfaktoren und Werkzeuge zur Führung auf Distanz
- Tipps und Tools zu Anwendungsmöglichkeiten und Reflexion

○ Schulung zum Umgang von Lehrkräften mit Ängsten in Krisenzeiten

Zielgruppe

Schulleitungen und Lehrkräfte mit Führungsaufgaben

Ziel

- Handlungssicherheit durch Leitlinien
- Handlungssicherheit durch geeignete Werkzeuge (z. B. Telefon- / Videokonferenzen)
- Erfahrungsaustausch ermöglichen
- Unterstützung geben / Entlastung schaffen

Dauer

45 bis 60 Minuten

Teilnehmerzahl

max. 20 Personen

Beschreibung

In dieser Online-Schulung für Schulleitungen und Lehrkräfte mit Führungsaufgaben werden Wege gezeigt, wie sie mit Lehrkräften und Mitarbeitenden umgehen können, die durch die besonderen Umstände in der Krise mit Unsicherheit und Ängsten zu kämpfen haben. Zu diesen Ängsten gehören die potenzielle Ansteckungsgefahr, aber auch Existenzängste aufgrund finanzieller Engpässe. Dazu kommen bei den Lehrkräften aber auch Aspekte der Zugehörigkeit zu einer Risikogruppe und der Umgang mit dem sozialen Druck, der hierdurch entsteht. In Verbindung damit steht die Fürsorgepflicht: Bei manchen Lehrkräften kann es aus Sicht der Schulleitung verantwortungslos sein, dass manche Lehrkräfte in die Schule kommen. Welche Aufgaben bekommen die Lehrkräfte, die keine Präsenzphasen haben? Können Aufgaben delegiert werden?

Unsicherheiten bringen der Umgang mit den Hygieneregeln, den Schülern, aber auch den digitalen Herausforderungen. Die Teilnehmenden erfahren mehr über mögliche Bewältigungsmechanismen und es werden praktische und erprobte Handlungsempfehlungen für den Führungsalltag gegeben.

Inhalt

- Erkennen von Stress- und Belastungsreaktionen
- Rolle der Führungskraft
- Vermittlung geeigneter Gesprächsmethoden in Krisensituationen
- Vermittlung geeigneter Werkzeuge und Unterstützungsmöglichkeiten

○ Quick-Check "Work-Life-Balance"

Zielgruppe

Alle Lehrkräfte

Ziel

Die Teilnehmenden erhalten Tipps zur Reflexion und zur Entwicklung pragmatischer individueller Lösungsansätze zur Stärkung der Work-Life-Balance in ungewohnten Zeiten.

Dauer

45 bis 60 Minuten

Teilnehmerzahl

max. 20 Personen

Beschreibung

Diese Online-Schulung ist eine geführte/moderierte Selbstreflexion für die Teilnehmenden. Die aktuelle Arbeitssituation wird als Ausgangspunkt zur Selbstreflexion verwendet. Die weiteren Lebensbereiche Körper, Kontakt und Sinn als Bestandteile des Work-Life Balance-Konzeptes werden anschließend durchlaufen und es werden Möglichkeiten zur „Selbstenwicklung“ herausgearbeitet.

Inhalt

- Meine aktuelle Lebens- und Arbeitssituation
- Krise und Arbeiten – Einfluss auf alle Lebensbereiche
- Quick-Check: meine vier Lebensbereiche
- Unterstützung beim Transfer und der nächsten Schritte

○ Ergonomie und Ausgleichsübungen

Zielgruppe

Alle Lehrkräfte

Ziel

Die Teilnehmenden erhalten Anregungen und Kompetenzen zu den Themen Ergonomie und Übungen.

Dauer

45 bis 60 Minuten

Teilnehmerzahl

max. 20 Personen

Beschreibung

In diesem virtuellen Kurz-Workshop wird den Teilnehmenden gezeigt, dass die Aufklärung über ergonomisches Arbeiten und Rückengesundheit – bei allem gebotenen Ernst des Themas – einfach, unterhaltsam und humorvoll gestaltet werden kann. „Fresh ergonomics“ heißt das Konzept, das nicht auf einen erhobenen Zeigefinger, sondern ganz bewusst auf Wissensvermittlung mit Unterhaltungswert setzt. Das Webinar zeigt, wie man mit den räumlichen Gegebenheiten einen möglichst ergonomischen, "gesunden" Arbeitsplatz einrichtet. Man sollte sich wohlfühlen, die Produktivität und Leistungsfähigkeit erhalten, sowie sicherheitsrelevante Kriterien berücksichtigen. Zudem wird auf den Umgang mit Mobile Devices eingegangen und es werden wertvolle Tipps und Ausgleichsübungen gezeigt.

Inhalt

- Wissenschaftliche Erkenntnisse zum Thema „Gesund arbeiten im Büro“
- Bewegter Arbeitsplatz – Rückenmuskulatur in Theorie und Praxis
- Praxisimpulse – Motivationstipps zu mehr Gesundheitsbewusstsein

○ Selbstorganisation im Home-Office und der mobilen Arbeit

Zielgruppe

Alle Lehrkräfte

Ziel

- Handlungssicherheit geben
- Erfahrungsaustausch ermöglichen
- Unterstützung geben / Entlastung schaffen
- Tipps für den Alltag

Dauer

45 bis 60 Minuten

Teilnehmerzahl

max. 20 Personen

Beschreibung

Die Veränderungen in der Arbeitswelt, insbesondere jetzt in Zeiten von Corona, machen vor bestehenden Arbeitsmodellen nicht Halt und fordern ein Umdenken. Denn Arbeit muss nicht immer am selben Ort und zu festen Arbeitszeiten erbracht werden. Eine Herausforderung, die es im Lehrberuf seit jeher gibt: Es ist möglich, sich Ort und/oder Zeit flexibel auszusuchen bzw. flexibel zu gestalten. Allerdings bringt die Vielfältigkeit des mobilen Arbeitens gesundheitliche Herausforderungen mit sich. Ständige Erreichbarkeit kann zur Vermischung von Arbeit und Freizeit führen. Auch die täglichen Erholungszeiten – wie Pausen oder Ruhezeiten – können teilweise eingeschränkt oder qualitativ beeinträchtigt werden. Die ständige Lernbereitschaft/-fähigkeit erfordert ein hohes Maß an Selbstorganisation. Ein sich ständig verändernder Alltag braucht spezielle Herangehensweisen und eine andere Tages- und Zeitplanung. Die Teilnehmer erhalten bewährte Strategien und Werkzeuge zur Stärkung der Selbstorganisation, um die Arbeit zu Hause effizienter zu gestalten und gesund zu bleiben.

Inhalt

- Selbstorganisation und Persönlichkeits-Typen
- Strukturen beim Arbeiten zu Hause
- Pausengestaltung
- Kommunikation
- Tages- und Zeitplan für zu Hause
- Tipps zur Anwendung und Reflexion

○ Umgang mit sozialer Isolation

Zielgruppe

Alle Lehrkräfte

Ziel

- Handlungssicherheit geben
- Erfahrungsaustausch ermöglichen
- Unterstützung geben / Entlastung schaffen
- Tipps für den Alltag

Dauer

45 bis 60 Minuten

Teilnehmerzahl

max. 20 Personen

Beschreibung

Eine Meta-Analyse bereits aus dem Jahr 2010 zeigte, dass soziale Isolation den gleichen schädlichen Effekt hat wie Zigarettenrauchen und jahrelanger Alkoholmissbrauch. Sie ist schädlicher als keinen Sport zu treiben (Bewegungsmangel) und Adipositas (Fettsucht). Was prinzipiell schon seit vielen Jahren bekannt war, wurde mit dem Brennglas „Corona-Pandemie“ bemerkenswert aufgezeigt. Menschen sind soziale Wesen, gerade der persönliche Kontakt zu anderen ist ein hochsignifikanter Gesundheitsfaktor. Isolations- und Quarantänemaßnahmen, vor allem wenn sie lange andauern und mit Einkommensverlusten und Existenzängsten einhergehen, wirken sich negativ vor allem auf die psychische Gesundheit aus. In dem Webinar werden die psychosozialen Auswirkungen von Einsamkeit thematisiert. Es werden aber auch kurz- und langfristige Lösungsmöglichkeiten gezeigt. Es werden Ideen und Praxistipps zum gesunden Umgang mit der sozialen Isolation gezeigt.

Inhalt

- Gesundheitliche Auswirkungen der sozialen Isolation
- Lösungsansätze zur Prävention der Gesundheitsgefahren (z. B. Aspekte zur Work-Life-Balance, Ansätze aus den Neurowissenschaften)
- Lösungsansätze zum Umgang mit der sozialen Isolation (z. B. Achtsamkeit, Resilienz)
- Übungen und Tools zur Selbstreflexion und zum Umgang mit der sozialen Isolation
- Unterstützung beim Transfer

○ Konflikte - schöner streiten - Unterschiede als Chance

Zielgruppe

Alle Lehrkräfte

Ziel

- Handlungssicherheit geben
- Erfahrungsaustausch ermöglichen
- Unterstützung geben / Entlastung schaffen
- Tipps für den Alltag

Dauer

45 bis 60 Minuten

Teilnehmerzahl

max. 20 Personen

Beschreibung

Diese Online-Schulung thematisiert die subjektive Wahrnehmung von Konflikten und die hieraus entstehenden Reaktionen, die häufig auf der emotionalen Ebene stattfinden. Mittels analytischer Reflexionen werden die damit verbundenen Handlungsoptionen gezeigt. Es werden die zentralen Ebenen der zwischenmenschlichen Kommunikation dargestellt und darauf basierend die häufigen Ursachen der Konfliktenstehung besprochen. Den Teilnehmenden werden unterschiedliche Klärungsprozesse erläutert und es wird gezeigt, wie Konflikte als Impulsgeber für einen positiven Wandel genutzt werden können. Die Teilnehmenden werden dazu angeregt, ihren bisherigen Umgang mit Konfliktsituationen zu reflektieren, einen Perspektivwechsel vorzunehmen und zielführende Vorgehensweisen für die Zukunft abzuleiten.

Inhalt

- Was ist „Wirklichkeit“?
- Konflikte - Definition und Ursachen
- Konfliktenstehung und Kommunikation
- Konflikte und Chancen
- Umgang mit Konflikten

○ Stimmtraining „Gut bei Stimme auch mit Maske!“

Zielgruppe

Alle Lehrkräfte

Ziel

- Präzise, klangvolle, tragende Stimme
- Bewusste Atem- und Zwerchfelltechnik, welche im Einklang mit der Resonanzraumtechnik die Stimmbänder entlastet und somit Stimmband-schädigungen verhindert
- Gerade für die Maskenzeit: ein bewusstes Artikulations- und Akzentuierungstraining, um zu undeutlichem und zu schnellem Sprechen vorzubeugen

Dauer

180 Minuten

Teilnehmerzahl

max. 10 Personen

Technische Voraussetzung

Einwahl der TN mit Kamera

Beschreibung

Jeder Teilnehmer erhält eine Stimmanalyse, anhand welcher die Übungen individuell trainiert werden. Dies ermöglicht den Teilnehmer*innen mit den Übungsunterlagen für sich ein eigenständiges kurzes Stimm-fit-Training zusammenzustellen.

Die Teilnehmenden erhalten viele Übungen, eine individuelle Trainingsempfehlung und Übungs-mp3-Dateien, so dass das Seminar auch einen Langzeiteffekt hat.

Inhalt

- Stimmtonlagen und Wirkung auf den Zuhörer
- Resonanzräume und Tonqualität - Belastende Faktoren für die Stimme
- Funktionsweise des Organs "Stimme"
- Modulationsfaktoren und ihre Wirkung auf den Zuhörer (Motivation, Kompetenz, Souveränität)
- Individuelles Stimmtraining, individuelle Stimmanalyse
- Atemübungen & Atemtechniken für Maskenträger*innen
- Verbesserung des individuellen Stimmsitzes: „Der Eigenton“
- Aufbau der Stimmkraft mit phonetischen Übungen
- Resonanzraum-Übungen, um Heiserkeit und Stimmverlust vorzubeugen
- Training der Modulationstechnik, um zu schnellem Sprechen vorzubeugen und die Deutlichkeit des Sprechens mit einer Maske zu erhöhen.
- Modulationstraining: motivierende, kompetente Sprechweise, Arbeiten mit einem Stimm-Analyser. Visualisieren der Sprechstimme.

○ Non-Verbale Kommunikation für den Online-Unterricht

Zielgruppe

Alle Lehrkräfte

Ziel

- Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit der Schüler im Online-Unterricht
- Lernförderlicher Einsatz der Gestik vor der Kamera
- Steigerung der Einflussnahme der Lehrkraft auf Schüler*innen mit den Kameramöglichkeiten
- Gehirngerechte Impulse über die Stimme & Mimik und Gestik, um die Konzentrationsfähigkeit zu steigern und die Motivation bei dem Schüler zu erhöhen

Dauer

180 Minuten

Teilnehmerzahl

max. 10 Personen

Technische Voraussetzung

Einwahl der TN mit Kamera

Beschreibung

Vor der Kamera ist das Wissen um die Wirkung der eigenen Körpersprache wichtig und entscheidet darüber, wie aktiv Schüler*innen die Informationen aufnehmen können.

Daher werden alle non-verbale Signale trainiert, um diese bewusst und gezielt einsetzen zu können. Auch die Stimmpräsenz und die Stimmmodulationen entscheiden, ob eine konzentrierte Informationsaufnahme möglich ist.

Inhalt

- Training der Körpersprache
- Bewusster Einsatz der Mimik
- Gestik aktiv unterstützend einsetzen
- Wirkung der Stimmführung
- Wirkung der Modulationstechniken
- Training der präsenten Online-stimme
- Atemtraining
- Training der Übereinstimmung von Gestik & Mimik & Stimmmodulation
- Beispielvideos

○ Kurz-Seminar Stimmtraining „Gut bei Stimme auch mit Maske“

Zielgruppe

Alle Lehrkräfte

Ziel

- Ermüdungsfreies Sprechen
- Kraftvolle Atemtechnik

Dauer

90 Minuten

Teilnehmerzahl

max. 20 Personen

Technische Voraussetzung

Einwahl der TN mit Kamera

Beschreibung

Gerade für die Maskenzeit: Training der bewussten Atem- und Zwerchfelltechnik, welche im Einklang mit der Resonanzraumtechnik die Stimmbänder entlastet und somit Stimmbandschädigungen verhindert. Die präsente klangvolle tragende Stimme.

Inhalt

- Stimmtonlagen und ihre Wirkung auf den Zuhörer
- Resonanzräume und Tonqualität – Belastende Faktoren für die Stimme
- Atemübungen & Atemtechnik
- Körperhaltung
- Der Eigen-Ton
- Resonanzraumerfahrungen,
- Resonanzraumübungen,
- Stimmentlastungsübungen

○ Kurz-Seminar „Non-Verbale Kommunikation für den Online-Unterricht“

Zielgruppe

Alle Lehrkräfte

Ziel

- Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit der Schüler im Online-Unterricht
- Lernförderlicher Einsatz der Gestik vor der Kamera
- Steigerung der Einflussnahme der Lehrkraft auf Schüler*innen mit den Kameramöglichkeiten
- Gehirngerechte Impulse über die Stimme & Mimik und Gestik, um die Konzentrationsfähigkeit zu steigern und die Motivation bei dem Schüler zu erhöhen

Dauer

90 Minuten

Teilnehmerzahl

max. 20 Personen

Technische Voraussetzung

Einwahl der TN mit Kamera

Beschreibung

Vor der Kamera ist das Wissen um die Wirkung der eigenen Körpersprache wichtig und entscheidet darüber, wie aktiv Schüler*innen die Informationen aufnehmen können.

Daher werden alle non-verbale Signale trainiert, um diese bewusst und gezielt einsetzen zu können.

Inhalt

- Die Wirkung der Körperhaltung
- Training der Körpersprache
- Gestik aktiv unterstützend einsetzen
- Wirkung der Stimmführung
- Wirkung der Modulationstechniken

Sie haben die Möglichkeit, sich online an einem angebotenen Termin für die Online-Schulungen ihrer Wahl anzumelden. Hierzu ist aber immer auch die Zustimmung ihrer Schulleitung nötig. Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie automatisch eine Anmeldebestätigung und Informationen zu Ihren Einwahldaten.

Die angebotenen Online-Schulungen wenden sich an verschiedene Zielgruppen und werden in unterschiedlicher Form angeboten.

Überregionale virtuelle Angebote für Lehrkräfte

So gibt es ein überregionales Angebot (schulartübergreifend) für Lehrkräfte und Schulleitungen. Die Termine und Möglichkeiten zur Anmeldung finden Sie unter:

Webseite mit Hinweisen zur Anmeldung:

<https://www.sicher-gesund-schule-bw.de/gesundheitsfoerderung>

Individuelle virtuelle Angebote für Schulen

Darüber hinaus können Schulen ein individuelles Angebot für das Kollegium anfordern. Hierfür und bei Fragen wenden Sie sich bitte per Mail an

E-Mail für Anfragen zu individuellen Angeboten:

gesundheitsmanagement-schule-bw@bad-gmbh.de

Häufige Fragen (FAQ)

Antworten auf häufig gestellte Fragen finden Sie hier:

Webseite für häufige Anfragen:

<https://www.sicher-gesund-schule-bw.de/gesundheitsfoerderung/>

Bei weiteren Fragen wenden Sie sich per Mail an diese Adresse:

E-Mail für weitere Fragen:

gesundheitsmanagement-schule-bw@bad-gmbh.de

Viel Spaß bei der Auswahl Ihrer Online-Schulungen!



<https://www.sicher-gesund-schule-bw.de/>