



Gesundheit von Lehrpersonen

Weiterbildungsangebot

Lehrpersonen leisten täglich wertvolle Bildungs-, Beziehungs- und Entwicklungsarbeit und tragen wesentlich zu einer positiven Lernkultur bei. Damit sie ihren Beruf langfristig mit Freude, Energie und Professionalität ausüben können, braucht es gute Rahmenbedingungen sowie einen achtsamen Umgang mit der eigenen Gesundheit. Vor diesem Hintergrund gewinnt die Frage nach der Gesundheit von Lehrpersonen an Bedeutung. Wie lässt sich der Berufsalltag so gestalten, dass Lehrpersonen langfristig gesund, motiviert und leistungsfähig bleiben? Welche Faktoren fördern gesundes Arbeiten in der Schule? Und was stärkt das Wohlbefinden sowie die Arbeitszufriedenheit im Berufsalltag?



www.fhnw.ch/ph/gesundheit

Die Schule ist weit mehr als ein Ort des Lernens – sie ist ein zentraler Lebensraum für Kinder, Jugendliche und alle, die in ihr arbeiten. Lehrpersonen prägen diesen Raum wesentlich. Ihre Gesundheit, ihr Wohlbefinden und ihre Leistungsfähigkeit sind daher nicht nur individuelle Anliegen, sondern grundlegende Voraussetzungen für eine qualitativ hochwertige Bildung. Lehrpersonen stehen im Zentrum des Bildungssystems – und gleichzeitig zunehmend unter Druck. Die Anforderungen an ihren Beruf sind vielfältig und anspruchsvoll: Sie gestalten Unterricht, begleiten individuelle Lernprozesse, pflegen Beziehungen zu Schülerinnen und Schülern, Eltern und Kollegium und tragen Mitverantwortung für die Schulentwicklung.

Diese komplexe Tätigkeit erfordert nicht nur fachliche und didaktische Kompetenzen, sondern auch ein hohes Mass an emotionaler, sozialer und psychischer Belastbarkeit. Die Gesundheit der Lehrpersonen wird damit zu einer zentralen Voraussetzung für die Erfüllung ihres pädagogischen Auftrags.

Dieses Informationsblatt rückt deshalb die Gesundheit der Lehrpersonen gezielt in den Fokus. Hier finden Sie verschiedene Weiterbildungsmöglichkeiten und Anregungen. Ziel ist es, Lehrpersonen und Schulleitungen dabei zu unterstützen, die Schule als einen Ort zu gestalten, an dem langfristig gesund gearbeitet und erfolgreich gelernt werden kann.

Kursangebot

Die folgenden Kurse unterstützen Sie dabei, Ihre körperliche und psychische Gesundheit zu stärken, Belastungen bewusst zu begegnen und neue Ressourcen für Ihren Berufsalltag zu entwickeln. Hier eine Auswahl aus dem Kursprogramm:

Mit Achtsamkeit gelassen dem Stress begegnen

Lehrpersonen sind im Alltag vielfältigen Belastungen ausgesetzt. Der Umgang damit ist entscheidend dafür, ob sie gesund und vital bleiben. Das Achtsamkeitstraining hat sich dabei als effektiver Weg zu mehr Lebensqualität und Wohlbefinden erwiesen.

Gesund in der Schule – Fokus Selbstsorge

Der Schulalltag ist geprägt von verschiedenen Erwartungen und Herausforderungen, die die Gesundheit von Lehrpersonen belasten können. Dieser Kurs vermittelt Strategien, um Stressoren zu identifizieren und Ressourcen zu erkennen sowie zu stärken.

Mit mentaler Stärke zum Erfolg

Mentale Stärke spielt zunehmend auch im Berufsleben eine wichtige Rolle. Im Kurs zeigen wir Ihnen auf, mit welchen mentalen Techniken und Strategien Spitzensportlerinnen Bestleistungen anstreben und wie sich solche Techniken gewinnbringend im Schulalltag einsetzen lassen.

Midlife im Lehrberuf – Frauen im Fokus (Online-Kurs)

Wenn der Körper umstellt: Schlaf, Stimmung, Energie im Schulalltag. In diesem Online-Kurs geht es um Wissen & Austausch und darum die Wechseljahre zu verstehen und Wege zu finden, um im Schulalltag mit den Beschwerden umzugehen zu können.

Veränderung des Drumrums braucht Stärkung des Drinrins

Veränderung im Schulalltag fordert. Wer beweglich bleiben will, braucht ein stabiles Fundament. Dieser Impulskurs stärkt den inneren Kompass als Ressource für Klarheit, Resilienz und bewusstes Handeln. Er ist als Selbstlernkurs mit zusätzlichen Online-Meetings angelegt.

Sichten Sie unsere Webseite für aktuelle Kurse und das gesamte Weiterbildungsprogramm: www.fhnw.ch/ph/gesundheitsbildung

Programme

Sie möchten sich in die Thematik «Schule und Gesundheit» vertiefen. Dann bietet unser SAS-Modul (Short Advanced Study) Ihnen praxisnahes Wissen wie Sie eine «Gesunde Schule» gestalten und diese gesund führen:

SAS Schule und Gesundheit

Wohlbefinden und Widerstandskraft wirken sich positiv auf alle Beteiligten in der Schule aus und stärken sie darin, die (steigenden) Herausforderungen im Schulalltag gezielt angehen zu können. Darüber hinaus hat die Gesundheit von Schüler*innen, Lehrpersonen, Schulleitungen und anderen Beteiligten der Schule einen Einfluss auf den Bildungserfolg der Schüler*innen. Das SAS findet im Rahmen vom CAS Schulentwicklung statt, und kann auch einzeln besucht werden.

Schulinterne Weiterbildungen

Mit unseren Schulinternen Weiterbildungen bringen Sie das Thema Gesundheit direkt in Ihre Schule und das Kollegium. Wir bieten Ihnen verschiedene Themen aus dem Bereich der Gesundheitsförderung an, die wir auf das Bedürfnis Ihrer Schule hin anpassen und mit Ihnen zusammen gestalten. Hier ein Einblick in unsere Themen:

Teamresilienz im Schulalltag

Wie kann die Teamresilienz im Schulalltag gestärkt werden? Diese Weiterbildung zeigt Ihnen, wie Lehrpersonen im Team Ressourcen aktivieren, sich gegenseitig unterstützen und gemeinsam Lösungen entwickeln – für mehr Stabilität, Zusammenhalt und Gesundheit im Kollegium.

Zeit für Pausen

Eine bewusste Pausengestaltung unterstützt Lehrpersonen dabei, neue Energie zu gewinnen und gesund durch den Schulalltag zu gehen. Diese Weiterbildung bietet Ihnen praxisnahe Impulse für erholsame Pausen, mehr Achtsamkeit und einen nachhaltigen Umgang mit Ihren Ressourcen.

Selbstmanagement im Schulalltag

Das bewusste Selbstmanagement im Schulalltag stärkt die Gesundheit und Leistungsfähigkeit von Lehrpersonen. Die Weiterbildung vermittelt praxisnahe Strategien für den bewussten Umgang mit Anforderungen, Zeit und Belastung – für mehr Balance, Zufriedenheit und Wirksamkeit im Berufsalltag.

Bei einigen Angeboten aus dem Kursprogramm besteht auch die Möglichkeit, diese als Schulinterne Weiterbildung an den Schulen durchzuführen. Nehmen Sie diesbezüglich gerne mit uns Kontakt auf.

Kontakt

Fachhochschule Nordwestschweiz FHNW
Pädagogische Hochschule
Beratungsstelle Gesundheitsbildung und Prävention
Bahnhofstrasse 6
CH - 5210 Windisch
gesundheitsbildung.iwb.ph@fhnw.ch
T +41 56 202 72 22
www.fhnw.ch/ph/gesundheitsbildung



www.fhnw.ch/ph/gesundheitsbildung