

Gesund bleiben am Arbeitsplatz Schule



Die Gesundheit von Lehr- und Schulleitungspersonen ist wesentlich für die Unterrichts- und Schulqualität. Sie hängt unter anderem von den Verhältnissen vor Ort ab. Zusammenarbeit, Kommunikation, gegenseitige Unterstützung und das Ziehen am selben Strick sind dabei Schlüsselressourcen für die Gesundheit am Arbeitsplatz Schule.

Die drei Angebote unter dem gemeinsamen Leitgedanken «Gesund bleiben am Arbeitsplatz Schule» setzen an unterschiedlichen Stellen an, um diese Schlüsselressourcen bewusst zu nutzen und zu gestalten:

- **Ansichtssachen: die schlafenden Ressourcen für Schulentwicklung**
Beratung von Schulleitungen
- **Auf dem Weg zur achtsamen Schule**
Begleitung von Kernteams
- **Einstieg in eine Kultur der Wertschätzung und gegenseitigen Unterstützung**
Workshops für Kollegien

Ansichtssachen: die schlafenden Ressourcen für Schulentwicklung

In jeder Schule gibt es Uneinigkeit darüber, was schwierig ist, was wichtig ist und wo die Schule (nicht) erfolgreich ist. Bleiben solche Meinungsverschiedenheiten verborgen oder diffus, werden sie zur Belastung: Ressourcenverschleiss, Blockaden, Frustration bis hin zur Resignation können die Folgen sein. Liegen die verschiedenen Ansichten aber auf dem Tisch, werden sie bearbeitbar. Dies ist für die Schulentwicklung eine wichtige Voraussetzung.

Das Beratungsangebot «Ansichtssachen» begleitet Schulleitungen dabei, hinter die aktuellen Herausforderungen zu schauen: darauf, wie diese bewertet werden. Die Schulleitung klärt zunächst für sich, was sie in ihrer Schule als schwierig, wichtig bzw. (nicht) erfolgreich erachtet. Ein Vergleich mit den entsprechenden Ansichten von Behörden und/oder Mitarbeitenden zeigt, wo die Konfliktlinien verlaufen und was zu tun ist, um die Schulentwicklung effektiv anzupacken.

Umfang Nach Absprache, 2 bis 7 Stunden

Kontakt PD Dr. Thomas Stuke, Schul- und Weiterbildungscoach sowie Dozent für Organisationsentwicklung, Pädagogische Hochschule FHNW, thomas.stuke@fhnw.ch

Auf dem Weg zur achtsamen Schule

Eine achtsame Haltung sich selber gegenüber ist Teil einer wirksamen Stressprävention. Ein achtsamer Unterrichtsstil unterstützt das Beziehungs- und Arbeitsklima. Achtsamkeit im Team dient der Zusammenarbeit. Eine achtsame Schule arbeitet daran, die Schulkultur in diesen drei Bereichen zu entwickeln.

Das Weiterbildungs- und Beratungsangebot «Auf dem Weg zur achtsamen Schule» begleitet Schulen hierbei: Mindestens sechs Lehrpersonen einer Schule machen sich – mit Unterstützung der Schulleitung – gemeinsam auf den Weg. Sie erlernen über ein Jahr hinweg die Achtsamkeitspraxis, erarbeiten sich eine achtsame Haltung gegenüber den alltäglichen Herausforderungen und entwickeln eine achtsame Unterrichtspraxis. Im Kontakt mit den nichtbeteiligten Kolleginnen und Kollegen liegt darüber hinaus der Kern für eine achtsame Teamkultur.

Umfang Nach Absprache, 6 bis 10 Termine

Kontakt Claudia Suter, Mitarbeiterin der Beratungsstelle Gesundheitsbildung und Prävention, Pädagogische Hochschule FHNW, Kursleiterin für Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) und Lehrerin, claudia.suter@fhnw.ch

Einstieg in eine Kultur der Wertschätzung und gegenseitigen Unterstützung

Gemeinsam hat es ein Kollegium in der Hand, einen Einstieg in einen wertschätzenden und unterstützenden Umgang miteinander zu finden. Nutzen Sie die folgenden Vorschläge für einen Workshop:

- Ständig auf Draht: Wie schaffen wir uns im übervollen Schulalltag Möglichkeiten der Erholung?
- Arbeitsmenge und Zeitdruck: Wie können wir uns gemeinsam und gegenseitig entlasten und unterstützen?
- Lob und Wertschätzung: Wie machen wir gegenseitige Anerkennung zum alltäglichen Rückenwind?
- Gut genug! Wie finden wir mehr Sicherheit im Umgang mit (zu) hohen Erwartungen?
- Gemeinsam unterwegs: Wie gehen wir offen und konstruktiv mit Unterschieden um?
- Verbindlichkeit und Spielräume: Wie finden wir eine gesunde Balance?
- Ich sehe was, was du nicht siehst: Wie nutzen wir unterschiedliche Sichtweisen für die Zusammenarbeit?
- Weder all- noch ohnmächtig: Wie gewinnen wir Rollenklarheit und Handlungssicherheit?
- Unser Spirit: Wie entwickeln wir trotz unterschiedlichen Vorstellungen eine gemeinsame Kraft?
- Zu nah – zu fern: Wie finden wir ein Gleichgewicht zwischen formeller Zusammenarbeit und persönlichen Kontakten?

Umfang Nach Absprache, ein halber bis ganzer Tag

Kontakt Dominique Högger, Leiter der Beratungsstelle Gesundheitsbildung und Prävention, Pädagogische Hochschule FHNW, dominique.hoegger@fhnw.ch

In den Kantonen Aargau und Solothurn werden diese Angebote nach den Regeln der schulinternen Weiterbildung und Beratung oder im Leistungsauftrag der Beratungsstelle Gesundheitsbildung und Prävention finanziert.

Weitere Angebote unterstützen dabei, am Arbeitsplatz Schule gesund zu bleiben:

- Der Orientierungsraster «Gesundheitsförderung in der Schule» ist ein Instrument, um die gesundheitsförderliche Qualität der Lern- und Arbeitsbedingungen zu überprüfen.
- Mit «Schule handelt» beurteilen Lehrpersonen mit einem Online-Tool ihr eigenes Wohlbefinden sowie die gesundheitlichen Rahmenbedingungen ihres Arbeitsortes.
- Im Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen treffen Schulen auf Gleichgesinnte, lassen sich inspirieren, bestätigen und bestärken.
- Beratungspersonen des Instituts Weiterbildung und Beratung beraten und begleiten Schulen auch individuell bei ihren eigenen Planungen und Umsetzungen. Nehmen Sie unverbindlich Kontakt auf.

Kontakt Dominique Högger, Leiter der Beratungsstelle Gesundheitsbildung und Prävention, Pädagogische Hochschule FHNW, dominique.hoegger@fhnw.ch