

Gesund am Arbeitsplatz Schule – mit Pilotgruppen



Für die Gesundheit am Arbeitsplatz Schule ist es zentral, wie Lehr-, Fach- und Schulleitungspersonen die Herausforderungen des Berufsalltags angehen und wie sie dabei zusammenwirken. Pilotgruppen beschäftigen sich näher mit einer dieser Herausforderungen. Sie setzen so auch einen Impuls für weitere Kolleginnen und Kollegen oder die ganze Schule, sich auf den Weg zu mehr Gesundheit zu machen.

Pilotgruppen bestehen aus mindestens acht Lehr- und Fachpersonen eines Kollegiums. Sie bilden sich um ein Anliegen, das gemeinsam interessiert. Die Beteiligten machen sich auf einen gemeinsamen Weg, um ausgewählte Herausforderungen des Berufsalltags versierter und/oder gelassener anzugehen. Sie treffen sich während eines Jahres vier bis sechs Mal und werden dabei von einer Fachperson des IWB begleitet. Sie motivieren und unterstützen sich gegenseitig und erfahren in der Pilotgruppe Wertschätzung und Anerkennung.

Darüber hinaus entsteht die Chance, dass weitere Kolleginnen und Kollegen die Erfahrungen der Pilotgruppe wahr- und aufnehmen. Dies kann der Impuls zu einer weitergehenden Schulentwicklung sein.

Die Schulleitung begleitet die Arbeit der Pilotgruppe. Sie klärt mit der begleitenden Fachperson des IWB die Rahmenbedingungen sowie mögliche künftige Entwicklungen und meldet die Pilotgruppe als schulinterne Weiterbildung am IWB an. Sie nimmt die Erfahrungen der Pilotgruppe zur Kenntnis und prüft nach Abschluss, ob und wie diese für die Schulentwicklung genutzt werden könnten.

Breites Spektrum an Themen

Der Berufsalltag ist für Lehr-, Fach- und Schulleitungspersonen in verschiedenen Bereichen anspruchsvoll: Wie organisiere ich mich und meine Arbeit? Wo setze ich Prioritäten, wo mache ich Abstriche? Wie gehe ich mit Stress, Ärger oder Verunsicherung um? Wie kommuniziere ich und löse Konflikte? Woran halte ich mich während Durststrecken? Wie lade ich die Batterien wieder auf? Die folgenden Themenvorschläge für Pilotgruppen decken ein breites Spektrum ab. Interessierte Lehr-, Fach- und Schulleitungspersonen können darüber hinaus mit eigenen Ideen auf die Beratungsstelle Gesundheitsbildung und Prävention zukommen.

Kontakt

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

Themenvorschläge für Pilotgruppen

Die eigenen Ressourcen kennen und gezielt aktivieren | Karin Maienfisch

Im anspruchsvollen Berufsalltag ist der eigene Handlungsspielraum manchmal kaum mehr erkennbar. Hier hilft es, Ressourcen, Motive und Reaktionsmuster vor Augen zu haben. Mit einfachen Techniken lassen sich neue Handlungsweisen etablieren und kleine Helfer im richtigen Moment aktivieren.

Eine Kultur der Achtsamkeit entwickeln | Claudia Suter

Eine achtsame Haltung sich selber gegenüber ist Teil einer wirksamen Stressprävention. Ein achtsamer Unterrichtsstil ist geprägt von Offenheit, Wertschätzung und Gelassenheit; er unterstützt das Beziehungs- und Arbeitsklima. Achtsamkeit im Team führt zu einer neuen Kommunikationskultur und zu mehr Akzeptanz untereinander.

Ständig auf Draht – mach mal Pause | Karin Maienfisch

Pausen kommen nicht von alleine – man muss sie sich nehmen und sie gestalten. Schon kürzeste Momente helfen in der Vorbereitung auf die nächste Lektion; klare Abgrenzung im Alltag vermag die Batterien wieder aufzuladen.

Unser Spirit – Bestätigung und Motivation für die eigene Arbeit | Prof. Dr. Doris Kunz Heim

Trotz unterschiedlicher Methoden und Routinen teilen Lehrpersonen meist grundlegende pädagogische Ideale. Solche Gemeinsamkeiten wahrzunehmen, ist eine starke Bestätigung und Motivation für die eigene Arbeit. Es kann die Gewissheit bringen, trotz Unterschieden am selben Strick zu ziehen.

Hohe Erwartungen – Antrieb oder Stolperstein? | Brigitta Schneider

Erwartungen werden von vielen Seiten an uns herangetragen, aber besonders hoch sind oft unsere eigenen Erwartungen. Der Austausch mit Kolleginnen und Kollegen unterstützt dabei, bewusst und konstruktiv über Prioritäten und notwendigen Verzicht zu entscheiden und «gut» als «gut genug» zu erkennen.

Arbeitsmenge und Zeitdruck | Prof. Dr. Doris Kunz Heim

Arbeits- und Zeitdruck lassen sich im Schulalltag nicht immer vermeiden. Doch mancher Druck ist auch «hausgemacht». Mit passenden Strategien lässt sich die Arbeitsmenge sortieren und der Zeitaufwand verteilen sowie erkennen und signalisieren, wenn ein Anspruch einfach zu viel ist.

Herausfordernde Gespräche gelassen angehen | Brigitta Schneider

Anspannung ist keine gute Voraussetzung für eine konstruktive Begegnung. Wie reagiere ich auf Provokationen? Welche Eisbrecher kann ich einsetzen? Wie verschaffe ich mir notfalls ein kurzes Timeout? Eine gute Vorbereitung lässt auch Gelassenheit und Zuversicht wachsen.

Konflikte eine Sprache geben | John Klaver

In Konflikten kann ein unauffälliges Wort plötzlich das falsche sein. Eine dialogische Haltung und Aufmerksamkeit auf die eigene Wortwahl helfen, angespannte Situationen zu entlasten. Konstruktive Sprache ist darüber hinaus ein Anspruch des Lehrplans.

Mit Eltern reden – wie geht das GUT? | PD Dr. Thomas Stuke

Was wissen oder vermuten Lehrpersonen, was Eltern von einem Gespräch erwarten? Wie gelingt es, mit Entscheidungsdruck umzugehen und nicht in starre Rollenmuster zu fallen? Mit einem differenzierten Blick auf vorgefasste Meinungen und Befürchtungen können neue Offenheit, Wertschätzung und Zuversicht entstehen.

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 IWB beraten und begleiten Schulen auch individuell bei ihren eigenen Planungen und Umsetzungen. Nehmen Sie unverbindlich Kontakt auf.