Präventions Netzwerk Ortenaukreis

BEDARFSORIENTIERTE FORTBILDUNGEN: Erfahrungen aus der Praxis

Katharina Quaschning, M.A.

ortenau kreis

ZfKJ

Präventions
Netzwerk
Ortenaukreis

Gliederung

- Kurzer Exkurs in die Pädagogik
- Schulung der Referent/innen
- Prinzipien aus Referentensicht
- Typischer Ablauf der bedarfsorientierten Fortbildungen (BF)
- Beispiele aus der Praxis
- Zusammenfassung

Präventions Netzwerk Ortenaukreis

Exkurs: Was meinen Sie?

Wie viel Prozent behalten Sie von dem, was Sie

	Circa:
… nur hören?	20%
… nur sehen?	35%
… hören und sehen?	50%
… hören, sehen und emotional angenehm berührt?	75%
… hören, sehen, angenehm berührt und selbst vortragen?	95%

modifiziert nach MOSES, 2005

Bedarfsorientierte Fortbildungen: Schulungen der Referent/innen

- Vor der Schulung: Zusenden der Curricula
- Fortbildungstag
  - Theorie: Hintergrundinformationen, Curricula
  - Selbsterfahrung: Praktische Übungen
  - Ideenpool: Büchertisch, Materialien, Vorstellung bewährter Methoden
  - Erfahrungsaustausch unter den Referent/innen
  - Kennenlernen der Ansprechpartner von PNO

Präventions
Netzwerk
Ortenaukreis

Bedarfsorientierte Fortbildungen: Prinzipien

- Bedarfs- und Teilnehmerorientierung
- Handlungsorientierung
- Lösungs- und Ressourcenorientierung
- Sicherung der Nachhaltigkeit

Bedarfs- und Teilnehmerorientierung im Rahmen der BF

Vor der Fortbildung: Telefonat mit Einrichtungsleitung

- Abfrage von Erwartungen und Bedarfen (Leitung/ Team), Umfang, Ablauf, zentrale Inhalte, Pausen
- Warum haben Sie dieses Thema ausgewählt?
- Gibt es konkrete Probleme im Alltag oder einen konkreten Anlass?
- Gibt es bestimmte Themen, die besprochen werden sollen?

Handlungsorientierung im Rahmen der BF

- Theoretischer Input (nur so viel wie nötig) und praktische Übungen (so viel wie möglich) im Wechsel.
- Ziele, u.a.
  - Erhöhung von Handlungskompetenz, Selbstwirksamkeit
  - Vermittlung von Problemlösestrategien
  - Stärkung der Kommunikation und Kooperation im Team
  - Herstellung eines Alltagsbezug und Praxisnähe
  - Motivation zur Mitarbeit

Präventions
Netzwerk
Ortenaukreis

Beispiel:
Gesundheit der pädagogischen Fach- und Lehrkräfte

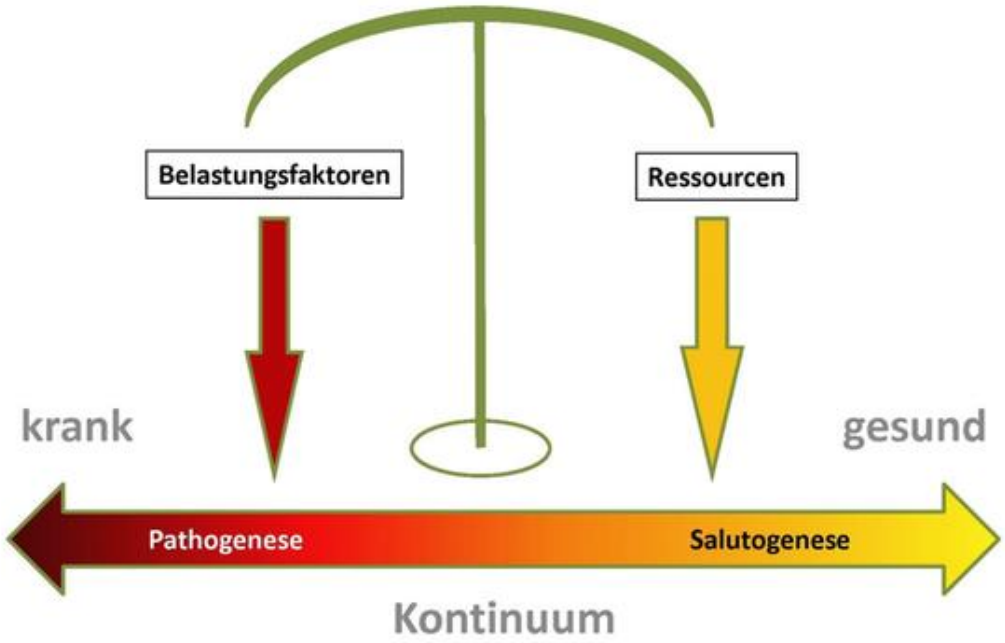
ortenau kreis
ZfKJ

Was ist Gesundheit?

Präventions Netzwerk Ortenaukreis

Gesundheit ist ein Zustand des völligen körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit und Gebrechen.

(WHO)



Was macht Menschen krank?

Was hält Menschen gesund?

ZfKJ

Präventions Netzwerk Ortenaukreis

Ansatz der Salutogenese

„Stellen Sie sich vor, Menschen fallen immer wieder in einen reißenden Fluss. Macht es Sinn, sie jedes Mal mit großem Aufwand zu retten, ohne sich Gedanken zu machen, wie sie da hineingeraten sind und wie sie sich in Zukunft selber helfen könnten?

Die aufwändigen Rettungsaktionen verändern weder die Situation noch verhelfen sie den Betroffenen zu Eigenständigkeit. Ein erster sinnvoller Schritt wäre vielmehr, die Menschen ordentlich schwimmen zu lehren!

- Erstens wären sie im Wasser nicht mehr nur überrascht und hilflos. Sie könnten die Situation **verstehen**.
- Zweitens hätten sie das Gefühl, die Situation bewältigen zu können. Durch das Schwimmen hätten sie **Ressourcen zur Verfügung** der „Anforderung Fluss“ zu begegnen.
- Drittens würde Schwimmen in dem Moment Sinn machen. **Es lohnte sich, Energie** ins Schwimmen **zu investieren**.“

Präventions
Netzwerk
Ortenaukreis

Ansatz der Salutogenese

Nicht nur: “Was macht Menschen krank?“,
sondern auch: „Was hält Menschen gesund?“

Ziel: Schwimmen lernen im Fluss des Lebens!

Ziele der Gesundheitsförderung

Sichtung und (Neu-) Erschließung von Ressourcen und Strategien

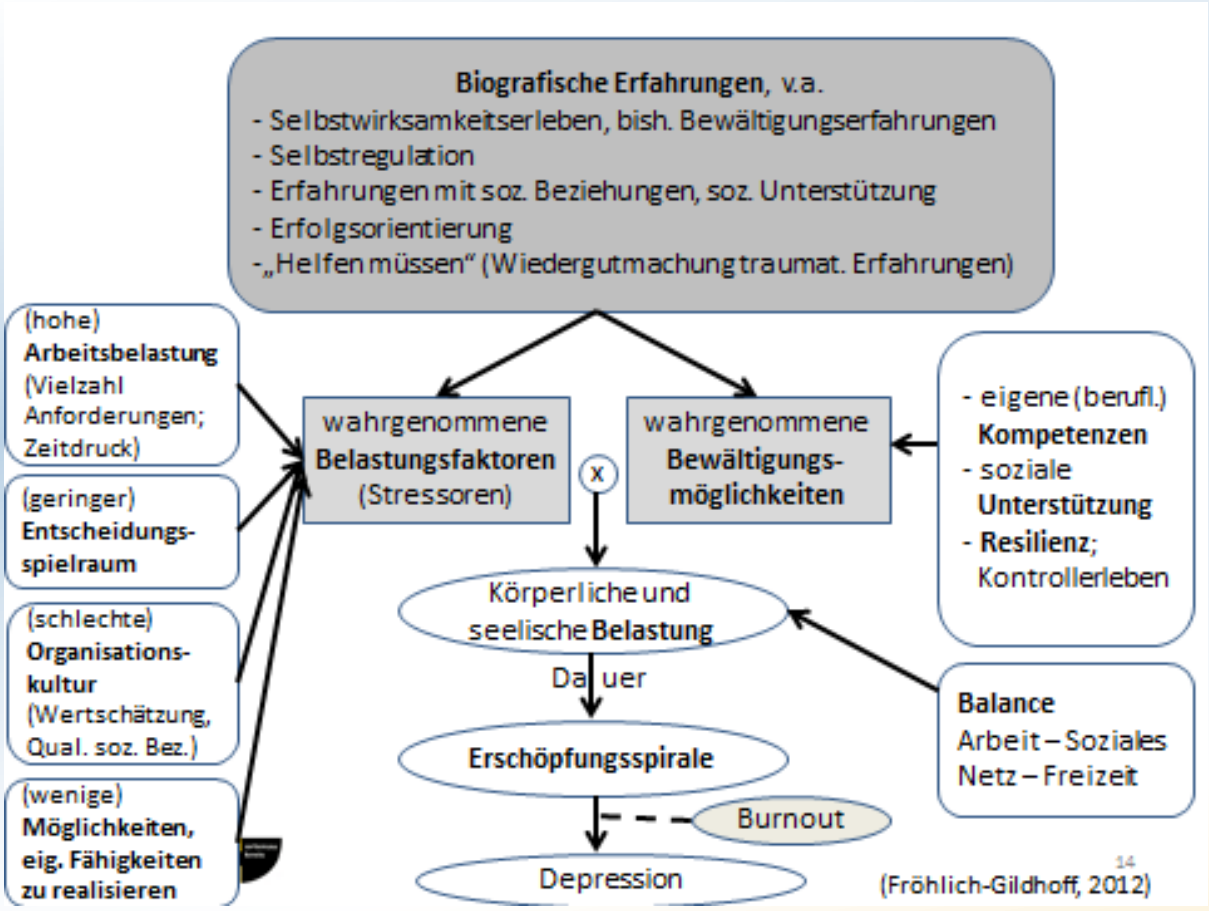
a) … auf der Arbeit

Was war Ihr letztes angenehmes Erlebnis im Berufsalltag?

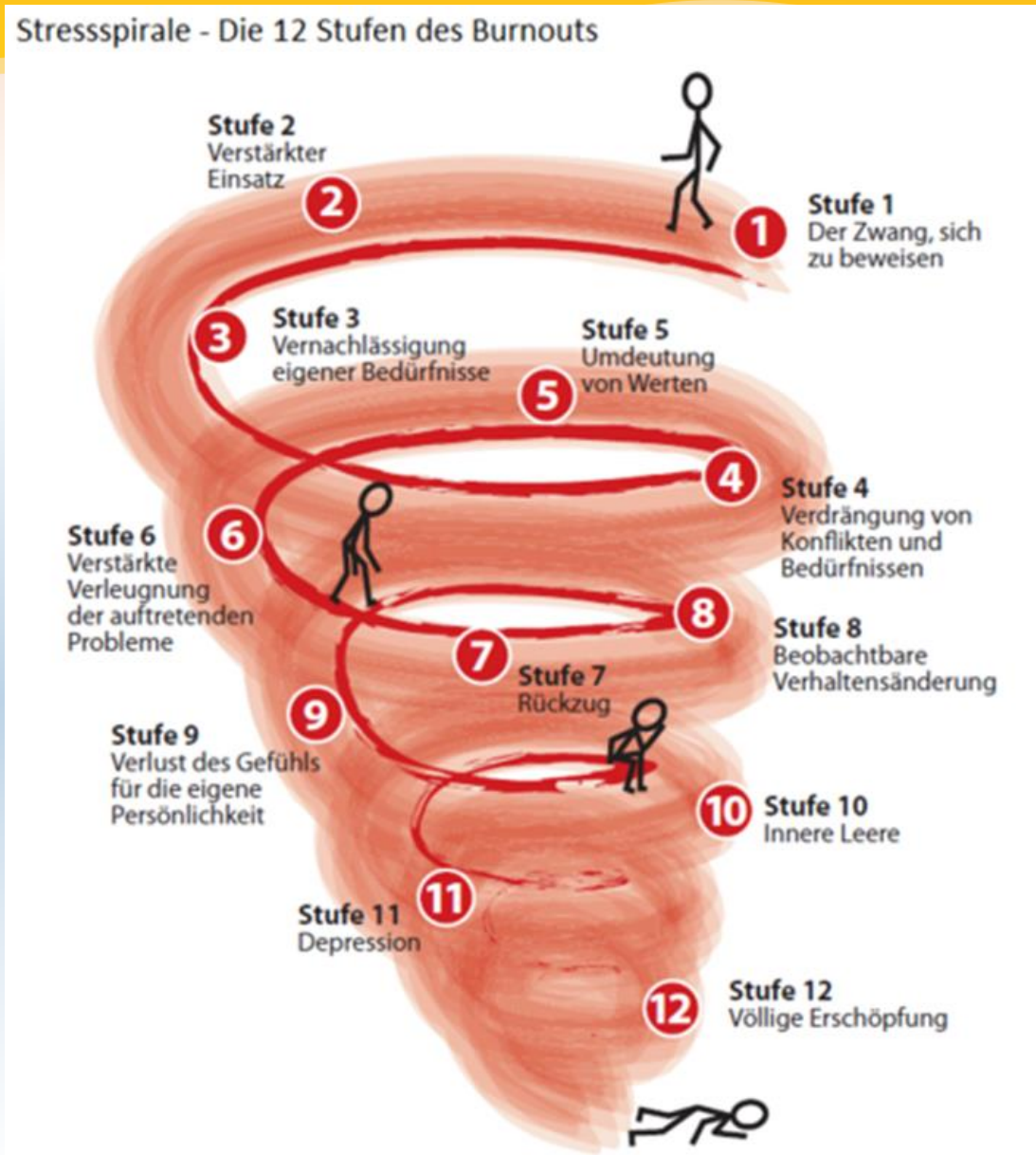
b) … im Privatleben

Was war Ihr letztes schönes Erlebnis im privaten Alltag?

Wahrgenommene Belastungsfaktoren und Bewältigungsmöglichkeiten



Stressspirale



Präventions
Netzwerk
Ortenaukreis

Beispiele aus bisherigen bedarfsorientierten Fortbildungen

ortenau kreis

ZfKJ

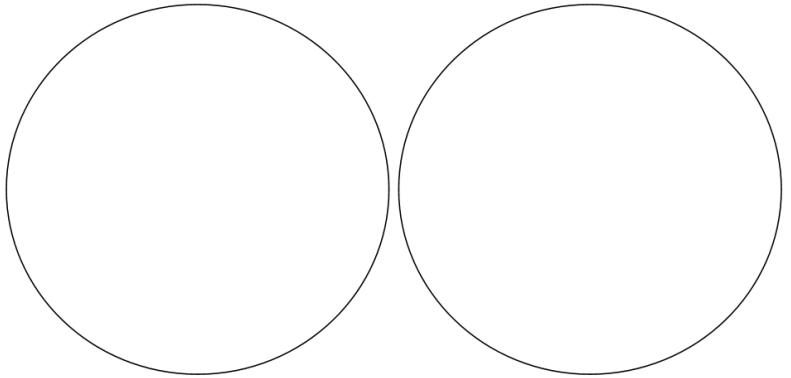
Übung „Zeitkuchen“: 35 Minuten

1. ca. 15 Minuten

2. 20 Minuten

- Was stört Sie am meisten?
- Womit bin ich am zufriedensten?

3.



Wirklichkeit **Wunsch**

So viel Zeit verbringe ich…

(1) … im Einzelkontakt mit einem Kind
(2) … mit Kleingruppen/-projektarbeit
(3) … mit organisatorischen Tätigkeiten
(4) … mit Dokumentation und Beobachtung
(5) … mit der Zusammenarbeit mit Eltern
(6) ... mit Austausch im Team/Kollegium/Besprechungen
(7) … mit sonstigen Aktivitäten (wie z.B. Tests)
(8) ... mit Ruhezeiten/Pause

© Zentrum für Kinder- und Jugendforschung (ZfKJ) 2012

Übung zur Arbeitszufriedenheit

Überlegen Sie für sich alleine:

- Was tut mir bei der Arbeit gut?
- Was trägt zu meiner Zufriedenheit bei?

Theorie: Schutzfaktoren und Ressourcen – Organisationsebene –

Externale Ressourcen		Interne Ressourcen
Organisationale Ressourcen	Soziale Ressourcen	Personale Ressourcen
• Betriebsorganisation • Führung • Partizipationsmöglichkeiten • Aufgabenvielfalt • Betriebliches Gesundheitsmanagement • **Handlungs- und Tätigkeitsspielraum** • Kooperationsmöglichkeiten • Tätigkeitssinn • Lern- und Entwicklungsmöglichkeiten	**Soziale Unterstützung** durch • Vorgesetzte • Kollegen/-innen • Partner/ Familie • Andere nahestehende Personen • **Positives Sozial- und Arbeitsklima (Kultur der Anerkennung)** • **Zugehörigkeit!** • **Anerkennung**	• Optimismus • Kontaktfähigkeit (um Hilfe bitten können) • Humor! • Konfliktfähigkeit • (gedankliche) Distanzierungsfähigkeit • Wissen/ Kompetenz • Abgrenzungsfähigkeit • **Erholungs- und Entspannungsfähigkeit nach der Arbeit** • **Gesundheitsförderliche Einstellungen**

Präventions Netzwerk Ortenaukreis

Übung „Stärkebilanz“: 45 Minuten

Sichtung und (Neu-) Erschließung von sozialen und organisationalen Ressourcen

1. Welche Strategien gibt es bisher in Ihrer Einrichtung, die gesundheitsförderlich und entlastend wirken?
2. Was funktioniert bereits sehr gut?
3. Welche Strategien sind bereits in Ansätzen da und sollen verstärkt werden?
4. Haben Sie eine Idee, welche Strategien in Ihrer Einrichtung neu erschlossen bzw. ausprobiert werden könnten?
5. Was könnte noch verbessert werden?

Präventions Netzwerk Ortenaukreis

Problem

Kein Rückzugsort für Mitarbeiter vorhanden (Kita)

Lösung

Umfunktionieren eines Kellerraumes

- Kauf einer Entspannungsliege
- CD-Player mit Entspannungsmusik
- Aufhängen eines schönen Bildes

ortenau kreis

ZfKJ

Präventions
Netzwerk
Ortenaukreis

Problem

Dauerbelastung
Geräuschpegel in der Kita

Lösungen

- Trampolin zum Abreagieren

Problem

Kein ruhiges Gespräch mit Leitung möglich, um über persönlich Ziele und ggf. Probleme zu sprechen (Kita)

Lösung

Etablieren von Mitarbeitergesprächen

- 1x/Jahr
- Sammlung zentraler Fragen im Team
- Anfertigen eines Dokuments zur Vorbereitung auf das Gespräch

Problem

Zu wenig Zeit für kollegialen Austausch (Schule)

Lösung

Etablieren von

- einem gemeinsamen Mittagessen/Woche (vor der offiziellen Teambesprechung)
- einer Weihnachtsfeier
- Ausflügen: 2x/Jahr

Problem

Organisatorisches nimmt immer größeren Stellenwert ein und kann selten ohne Störungen bearbeitet werden (Kita).

Lösung

- Bündeln von Arbeiten durch Neustrukturierung bisheriger Abläufe
- Schaffen von Freiräumen durch Neuordnung von Aufsichtspflichten

Präventions
Netzwerk
Ortenaukreis

Zusammenfassung: Unser Ziel

- Was genau ist unser Ziel?
- Wann fangen wir damit an?
- Was sind mögliche Hindernisse, die uns von unserem Vorhaben abhalten könnten?
- Was genau tun wir, wenn diese Hindernisse auftreten?
- Wen können wir um Unterstützung bitten und ggf. „einweihen“?

Was sind „gute“ Ziele?
Beispiel: individuelle Ebene

Setzen Sie sich ein Ziel!

- Setzen Sie sich Prioritäten
- Was genau möchte Sie erreichen?
- Planen Sie in kleinen, realistischen Schritten
- Überlegen Sie:
  - Womit fange ich an?
  - Was ist mir gerade wichtig?
  - Was bedeutet es mir?
  - Wieviel Einsatz ist es mir wert?
  - Was oder was könnte mir dabei helfen?

39

Übung: Setzen Sie sich ein Ziel!

Gute Ziele sind

- positiv formuliert
- durch eigenes Tun erreichbar
- konkret formuliert
- realistisch und kontrollierbar
- zeitlich begrenzt

Wunsch: Ich will mehr Sport machen.

Ziel: **Ich reserviere mir am Montag 60 min nach dem Abendessen, um walken zu gehen.**

40

In Anlehnung an: http://www.reha-ziele.de/

Präventions Netzwerk Ortenaukreis

Meine Ziele

	Ziel 1	Ziel 2	Ziel 3
S pezifisch			
M essbar			
A nspruchsvoll			
R ealistisch			
T erminiert			

Wer oder was kann Sie bei der Zielerreichung unterstützen?

In Anlehnung an: http://www.reha-ziele.de/

ZfKJ

Präventions Netzwerk Ortenaukreis

Überprüfung des Zielerreichungsgrads

Zielerreichung		1. Ziel	2. Ziel	3. Ziel
		30 Minuten/Tag spazieren gehen	Nichtraucher werden	Autogenes Training erlernen
+2	Viel mehr als erwartet			
+1	Mehr als erwartet			
0	Erwartetes Ergebnis			
-1	Weniger als erwartet			
-2	Viel weniger als erwartet			

In Anlehnung an: http://www.reha-ziele.de/

Präventions
Netzwerk
Ortenaukreis

Sicherung der Nachhaltigkeit

- Zielvereinbarungen werden im Nachhaltigkeitsgespräch an PNO weitergeleitet
- Außerdem: weitere Bedarfe und Unterstützung aus Referentensicht notwendig?

Präventions
Netzwerk
Ortenaukreis

Zusammenfassung

- Erfassung und Abstimmen der Erwartungen im Vorfeld hat sich als hilfreich erwiesen (ermöglicht u.a. Check auf Realitätsnähe)
- Nur so wenig Inhalte wie nötig und so viele Übungen wie möglich!
- Referent ist v.a. Moderator
  - Gruppenerfahrung ist von großem Vorteil
  - Zeitmanagement
  - Erkennen und Ansprechen von Konflikten
  - Aufrechterhalten der Motivation

HERZLICHEN DANK!

Präventions
Netzwerk
Ortenaukreis

ortenau kreis

Zentrum für Kinder- und Jugendforschung
ZfKJ

GEFÖRDERT VOM
Bundesministerium für Bildung und Forschung