

Workshop 6

Belastungen durch Lärm in Bildungseinrichtungen

Schon Wilhelm Busch wusste „Musik wird oft nicht schön gefunden, weil stets mit Geräusch verbunden“. Dies lässt sich in Bildungseinrichtungen in vielen Fällen auf das gesprochene Wort übertragen. Aber genau dieses gesprochene Wort ist in Bildungseinrichtungen das Hauptarbeitsmittel. Klassische Lärmschutzmaßnahmen, wie das Tragen von Gehörschutz und das Kapseln der Geräuschquellen machen daher in Schulen nahezu keinen Sinn. In diesem Workshop wird den Ursachen für Lärm und schlechte Sprachverständlichkeit in Bildungseinrichtungen auf den Grund gegangen, die möglichen Folgen von Lärm und schlechter Raumakustik für die Gesundheit und die Konzentrationsfähigkeit für Beschäftigte und Schülerinnen und Schüler werden erörtert und Lösungsmöglichkeiten für eine verbesserte Raumakustik und einer damit verbundenen Lärminderung werden vorgestellt.

Zielgruppe insbesondere auch Schulleitungen

Referent*innen

Michael Sommer, Fachexperte für Sicherheit und Gesundheit in Bildungseinrichtungen, zuständig als Aufsichtsperson nach SGB VII für den Ortenaukreis, Unfallkasse Baden-Württemberg

Dr. Franziska Bossinger-Fischer, Fachexpertin für Sicherheit und Gesundheit in Bildungseinrichtungen, Unfallkasse Baden-Württemberg



Teilnehmer/-innen

Für Schulleitungen und Lehrkräfte aller allgemeinbildenden Schulen mit dem Fokus auf der Grundschule und Orientierungsstufe.

Technische Voraussetzungen

Sie benötigen eine möglichst stabile Internetverbindung sowie für die Workshops eine Webcam und ein Mikrofon (meist in Laptop oder mobilen Endgeräten integriert).

Anmeldung

Anmeldung online unter
www.pno-ortenau.de
bis spätestens 25.09.2020

Kontakt

Präventionsnetzwerk Ortenaukreis

Michaela Tisch / Marisa Bruder

Zentrale Präventionsbeauftragte

Tel.: 0781 / 805- 6350

E-Mail: pno@ortenaukreis.de



www.pno-ortenau.de

Programm

I. Block: Online-Vorträge (für alle)

13.45 Uhr Ankommen

14.00 Uhr Begrüßung

Ullrich Böttinger, Leiter Amt für Soziale und Psychologische Dienste, Landratsamt Ortenaukreis

14.15 Uhr Arbeit und Gesundheit – Grundlegende Modelle mit Relevanz für Lehrkräfte

Univ.-Prof. Dr. med. Claas Lahmann, Ärztlicher Direktor der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Universitätsklinikum Freiburg

15.00 Uhr Fragen

15.15 Uhr Pause

15.30 Uhr Gesundheit bewahren, Burnout vermeiden – Lehrer-Coachinggruppen nach dem Freiburger Modell

Ullrich Böttinger, Psychologischer Psychotherapeut, Moderator Lehrercoachinggruppen

16.00 Uhr Fragen

II. Block: Online-Workshops (in Kleingruppen)

Pro Teilnehmer/in ist die Teilnahme an einem Workshop möglich.

Mittwoch, 7. Oktober

17.00 - 18.30 Uhr Workshop 1

Donnerstag, 8. Oktober

9.30 - 11.00 Uhr Workshop 2

16.30 - 18.00 Uhr Workshop 3

19.00 - 20.30 Uhr Workshop 4

Freitag, 9. Oktober

9.30 - 11.00 Uhr Workshop 5

14.00 - 15.30 Uhr Workshop 6



Präventions
Netzwerk
Ortenaukreis



Gesund
bleiben im
Lehrer*innen-
Beruf



Online-Vorträge

Mittwoch, 7. Oktober 2020 ab 13:45 Uhr

Online-Workshops

Wahlmöglichkeit im Zeitraum von
Mittwoch, 7. Oktober bis
Freitag, 9. Oktober 2020

In Zusammenarbeit mit



Sehr geehrte Damen und Herren,

Gesundheit ist ein Gut von unschätzbarem Wert. Lehrkräfte sind in ihrem beruflichen Alltag verschiedenen gesundheitsbelastenden Einflüssen ausgesetzt, welche sich durch die aktuelle Corona-Situation nochmals verstärkt haben. Die Auswirkungen gerade auch der psychischen Belastungen im Lehrer*innenberuf werden häufig unterschätzt und zu spät wahrgenommen.

Das Präventionsnetzwerk Ortenaukreis (PNO) widmet sich der Lehrer*innen-Gesundheit bereits seit Jahren mit den Angeboten der „Gesundheitsförderung als Schulentwicklung“ sowie der Bedarfsorientierten Fortbildung „Auf sich selbst achten“, die bereits von vielen Schulen in Anspruch genommen werden. In Zusammenarbeit mit der Unfallkasse Baden-Württemberg (UKBW) möchten wir nun einen besonderen Fokus auf dieses Thema legen und bieten unter dem Titel „Gesund bleiben im Lehrer*innen-Beruf“ den ersten digitalen PNO-Fachtag an. Die Vorträge und Workshops werden aufgrund der Corona-Pandemie online stattfinden, um möglichst vielen Lehrkräften und Schulleitungen die Teilnahme zu ermöglichen.

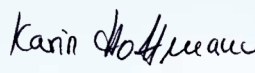
Wir freuen uns sehr, dass wir mit Herrn Prof. Dr. med. Claas Lahmann einen ausgewiesenen wissenschaftlichen Experten für diesen Fachtag gewinnen konnten. Er wird über Modelle von Arbeit und Gesundheit für Lehrkräfte referieren. Darüber hinaus wird mit den „Lehrercoachinggruppen nach dem Freiburger Modell“ ein evaluiertes und bereits vielfach praxisbewährtes Gruppenprogramm zur Burnout-Prävention für Lehrkräfte vorgestellt. In einem zweiten Teil werden in zahlreichen Workshops einzelne Themen vertiefend bearbeitet.

Wir laden alle Lehrkräfte und Schulleitungen herzlich ein, am digitalen Fachtag teilzunehmen, sich Impulse für den beruflichen Alltag einzuholen und in einen konstruktiven Austausch miteinander zu gehen.



Ullrich Böttinger

Leiter Amt für Soziale und Psychologische Dienste, Landratsamt Ortenaukreis



Karin Hoffmann

Leiterin Abteilung Sicherheit und Gesundheit, Unfallkasse Baden-Württemberg

Workshop 1

Kommunikation im Kollegium

Lehrkräfte haben im Berufsleben eine durch besondere Kommunikationsbedingungen geprägte Situation. In der Rolle der Lehrkraft prägen die führenden, anleitenden, korrigierenden, bewertenden Kommunikationsstile den LehrerInnen-Beruf. In der Teamkommunikation gestaltet sich das ganz anders. Gelingende Kommunikation im Team wird durch verschiedene fördernde und hemmende Faktoren beeinflusst. Fördernd ist die häufig gut ausgeprägte Fähigkeit gut kommunizieren zu können, die Voraussetzung für die berufliche Rolle ist. Dabei variiert der persönliche Stil sehr stark. Die Rahmenbedingungen für Teamkommunikation sind in der Rolle der Lehrkraft eher hemmend. Innerhalb der Tagesstruktur stehen nur sehr begrenzte Räume zur Verfügung. LehrerInnen sind „EinzelkämpferInnen“, haben lediglich in Pausenzeiten oder nach Unterrichtsschluss die Möglichkeit, TeamkollegInnen zu treffen, über alltägliche Begegnungen zu sprechen, kollegiale Fallberatung zu praktizieren oder fachliche Fragen zu klären. Wie kann gelingende Kommunikation im Team auch in kurzen Begegnungen oder klar strukturierten Räumen wie Teamberatungen, Konferenzen oder Sitzungen wertschätzend und gelingend stattfinden? Dieser Frage geht der Workshop nach. Er bietet theoretische Grundlagen für gelingende Kommunikation sowie Denkanstöße für Handlungsfragen, die im Team diskutiert werden könnten.

Referentin

Dr. Iris Schiek, Pädagogin und Supervisorin



Workshop 2

Stressmanagement und Resilienz

Übermäßiger Stress ist ein weit verbreitetes Problem im beruflichen Umfeld. Er kann während und nach der Arbeit eine belastende Wirkung auf körperlicher und geistiger Ebene entfalten. Symptome wie verminderte Konzentration, Motivation, Belastbarkeit führen zu mehr krankheitsbedingten Ausfällen.

Der Workshop bietet die Möglichkeit Methoden des Stressmanagements und der Resilienz zu erlernen: Gemeinsam identifizieren wir individuelle Stresspotenziale und entwickeln Strategien, um Belastungen und stressige Situationen besser zu bewältigen. Daneben geht es um einen bewussten Umgang mit sich selbst – der Frage nach Freiräumen und gesteigerter Lebensfreude werden wir daher gemeinsam nachgehen.

Referentin

Katrin Schmieder, Kindheitspädagogin M.A., Prozessberaterin und Fortbildungsreferentin

Workshop 3

Gesund im Schulalltag: Kurz bewegt ist viel gewonnen – kleine Veränderung mit großer Wirkung!

Schule und Gesundheit – das klingt häufig nach zwei gegensätzlichen Polen. Denn meistens ist der Schulalltag durch Hektik, Stress und Lärm geprägt. Zusätzlich belasten lange Sitzphasen unseren Körper noch zusätzlich.

Wie Sie für sich und Ihre Schüler*innen den Alltag abwechslungsreicher gestalten können, zeigt der Workshop „Gesund im Schulalltag“. Dabei bekommen Sie praxisnahe Tipps zur Reduzierung langer Sitzphasen, Bewegung und Entspannung, die Sie bereits morgen in Ihren Arbeitstag integrieren können.

Referent*innen

Robert Zimmermann, Grundschullehrer, Wissenschaftlicher Mitarbeiter an der PH Heidelberg

Dr. Franziska Bossinger-Fischer, Fachexpertin für Sicherheit und Gesundheit in Bildungseinrichtungen, Unfallkasse Baden-Württemberg



Workshop 4

Wenn Schafe zählen nicht mehr hilft

Ein Drittel unseres Lebens verbringen wir im Schlaf. Meist ist uns der Schlaf etwas Selbstverständliches; erst wenn wir schlecht schlafen, beginnen wir, uns mit unserem Schlaf zu beschäftigen. Im Vortrag informiere ich Sie über gesunden Schlaf, den Prozess des Einschlafens und über Probleme beim Einschlafen und im Schlaf. Sie erhalten einen Überblick über Ursachen von Schlafstörungen und Hinweise, was Sie bei Schlafstörungen selbst tun können und wann es sinnvoll sein kann, professionelle Unterstützung zu suchen. Sie können sich Ihre Fragen zum Thema Schlaf und Schlafprobleme schon im Vorfeld notieren. Gerne nutze ich einen Teil des Seminars, um auf Ihre Fragen einzugehen.

Referentin

Dipl. Psych. Susanne Müller, Somnologin DGSM, Zentrum für Schlafmedizin ORTENAUKLINIKUM

Workshop 5

Achtsamkeit im Lehrer*innen-Beruf: Was tun, um in Zeiten hoher Belastung in einem ausgewogenen Zustand zu bleiben?

Ein gesunder Umgang mit Stress ist möglich, wenn wir die eigenen Einflussmöglichkeiten erkennen und nutzen, Stressoren reduzieren und uns regelmäßig Zeit für Regeneration und Erholung nehmen. In kurzen Inputphasen und im Austausch werden diese Themen aufgegriffen, reflektiert und vertieft. Achtsamkeitsübungen, welche auch am Arbeitsplatz und zu Hause angewandt werden können, werden vorgestellt und ausprobiert.

Referentin

Judith Jäger, Pädagogin, Achtsamkeitslehrerin und Integraler Coach