

Gesundheitscoaching in der Schule

Vorschlag für eine Fortbildung für Gesundheitsbeauftragte an Schulen (z.B. Teams zum Schwerpunkt „Gesundheit“ im Rahmen des Qualitätsmanagements)

Themen, die theoretisch und praxisbezogen behandelt werden:

- Systemische Sichtweise von Gesundheit
- Grundlagen von Coaching und systemischen Fragestellungen
- Analyse krankmachender und gesunderhaltender Strukturen an der Schule (z.B. Klassenräume, Mobiliar, Raumausstattung, Zeitpläne, Arbeitsbedingungen der Lehrkräfte,...)
- Erkennen von Stress- und Burn-Out-Faktoren im Kollegium und bei Schülern und Erarbeitung von Interventionsmöglichkeiten
- Zeitmanagement
- Präventionsansätze (z.B. wertschätzende Kommunikation, Konfliktlösungsansätze, Feedback-Strukturen)
- Resilienztraining
- Übungen zur Achtsamkeit/ Meditation
- Ernährung an der Schule
- QE-Bereiche Unterricht, Schulmanagement, Professionalität der Lehrkräfte, Schul- und Klassenklima, Kooperationspartner werden auf das Thema Gesundheit herunter gebrochen.

Folgende Fragen werden uns schwerpunktmäßig und zielorientiert beschäftigen:

- Wie können wir gesunden Unterricht durchführen?
- Wie können wir unser Schulmanagement gesund gestalten?
- Wie können wir unsere Lehrkräfte so fortbilden, dass sie sich gesund auf neue Veränderungen einstellen können?
- Wie können wir uns Schul- und Klassenklima gesund gestalten?
- Was verstehen wir unter einer gesunden Pflege unserer Kooperationspartner?

Exemplarisch werden Prozesse und Übungen mit den TeilnehmerInnen trainiert, um sie zu befähigen, diese auch mit ihrem Kollegium durchzuführen (im Sinne einer Multiplikatoren-Ausbildung).

Dauer: 3 Werktage zu Beginn des Schuljahres (idealerweise Montag – Mittwoch je von 9:00 – 17:00 Uhr), zuzüglich 1 Auswertungstag nach ca. 6 – 9 Monaten (am Ende des Schuljahres)

Die TeilnehmerInnen erhalten am Ende der Fortbildung konkrete Praxisaufgaben, die sie während der Schuljahres an ihrer Schule bearbeiten sollen. Der Trainer/ Moderator gibt ein schriftliches Feedback über die Erledigung. Beim Auswertungstag am Ende des Schuljahres werden die erledigten Aufgaben evaluiert.

Ort: außerhalb der Schule, z.B. in einer Landesakademie für Lehrerfortbildung, einem Bildungshaus oder einem Seminarhotel, möglichst mit Übernachtung

Planung, Durchführung und Evaluation:

Prof. Günter Tomberg (Praxis für Gesundheit und Resilienz – Konzepte, Seminare und systemisches Coaching, Konstanz/Bodensee) www.gesundsein-am-see.de