



Prävention *einfach* machen!

**Tagung des Landesprogramms
Bildung und Gesundheit
für die Bezirksregierung Arnsberg
27. September 2023
Haus Delecke
Linkstr. 10, 59519 Möhnesee**

Programmablauf

- 9:00** Ankommen, Stehkafee
- 9:30** Begrüßung (Bezirkskoordinatorin Gabriele Frontzek, Dezernent Dr. Rainer Fiesel)
- 9:45** Interaktiver Vortrag Dr. Sabine Kubesch: **Selbstregulation zur Steigerung von Motivation und Lernleistung**
- 12:00** Austausch zum Vortrag
- 12:15** Informationen zum Landesprogramm (Landeskoordinatorin Marleen Opitz)
- 12:30** Mittagsbuffet – individuelle Pause am Möhnesee
- 13:30** Schulformbezogener Austausch mit Impulsfragen
- 14:00** Workshops mit integrierter Kaffeepause
- Abschließende Evaluation

Ende gegen 16:00 Uhr

Anmeldung bis zum
20. September 2023
über die [BuG-Homepage](#)
oder den QR-Code



Impulsvortrag Dr. Sabine Kubesch

Selbstregulation zur Steigerung von Motivation und Lernleistung

Gewissenhaftigkeit, bei der Sache bleiben, sich nicht ablenken lassen, Pläne entwickeln, sie verfolgen und zugleich die Anforderungen der jeweiligen Umgebung berücksichtigen, kurzfristigen Impulsen widerstehen, um langfristige Ziele zu verfolgen – all diese Fähigkeiten sind entscheidend für den Erfolg beim Lernen und im Leben. Man spricht auch von Arbeitsgedächtnis, von exekutiven Funktionen und der Fähigkeit zur Selbstregulation. Gut ausgebildete exekutive Funktionen, die der Selbstregulation unterliegen, wirken sich nicht nur positiv auf den Schulerfolg aus, sondern befähigen Kinder und Jugendliche auch zu Mitgefühl und Selbstbeherrschung – zwei wichtige Grundlagen für das soziale Zusammenleben in Schule, Familie und Freundeskreis. Im Zusammenspiel unterstützen diese Kompetenzen die Entwicklung von Selbstdisziplin, mentaler Stärke und Willensstärke. Wie man exekutive Funktionen, Selbstregulation und Willensstärke fördern kann, dies wird im Impulsvortrag anschaulich und praxisnah erläutert.

Workshop 1 „Raus aus der Komfortzone: Was uns fit und jung macht!“ (Dr. Kubesch)

Eigentlich wissen wir ganz genau, was uns guttut. Und trotzdem ist es häufig gar nicht so leicht, sich dazu aufzuraffen. Gesundheitsverhalten ist immer auch eine Frage der Selbstregulation. Aufbauend auf dem Wissen, was uns körperlich, psychisch und kognitiv gesund und fit erhält und sogar verjüngend wirkt, wird im Rahmen des Workshops aufgezeigt, was uns stärkt, um die Herausforderungen im schulischen Alltag leichter meistern zu können.

Diese Herausforderungen sind, und hier schließt sich der Kreis, oftmals bedingt durch eine mangelnde Fähigkeit der Schülerinnen und Schüler, ihr Verhalten, ihre Aufmerksamkeit und Emotionen zielgerichtet steuern zu können. Deshalb gilt es, von beiden Seiten anzusetzen: Die eigene Selbstregulationsfähigkeit in Richtung eines positiven Gesundheitsverhaltens zu stärken und die Selbstregulationsfähigkeit der Kinder und Jugendlichen in der Schule auszubilden.

Dr. Sabine Kubesch (INSTITUT BILDUNG plus) promovierte 2005 nach einem Lehramtsstudium (Sport und Germanistik für Gymnasien) zum Thema „Körperliche Aktivität und Exekutive Funktionen“ und war seitdem in diesem Bereich u.a. an den Universitäten Ulm und Cambridge sowie für das Kultusministerium Baden-Württemberg tätig.

Armin Emrich war Sportlehrer, FL in der Lehrerbildung, Dozent am Sportinstitut der Universität Freiburg, Handball-Nationalspieler und -Bundestrainer. Er begleitet (Grundschul-)Projekte in der sportmethodischen Ausbildung (auch Sport fachfremd) und ist Referent für die Förderung der Exekutiven Funktionen im Sport beim ZSL in Baden-Württemberg.

Workshop 2 „Lust auf Anstrengung und Leistung entwickeln, Selbstkontrolle lehren“

(Armin Emrich)

Damit Unterricht gelingt, braucht es Fachkompetenz, klare Ansprache, Verlässlichkeit und eine gute Beziehungsebene zwischen Lehrenden und Lernenden. Die Beziehungsebene prägen vorrangig die Lehrenden. Wenn diese nicht gelingt, fehlt eine motivierende Lernatmosphäre und auch der beste methodische Vermittlungsweg verliert an Wirkung. In einer Zeit, in der die Heranwachsenden Konsumenten sind, oftmals Bequemlichkeit anstreben und Anstrengung ‚out‘ zu sein scheint, sind Lehrpersonen besonderen Herausforderungen ausgesetzt. Wie wir als Lehrende „am Ball bleiben“ und was wir von Leistungssportler:innen lernen können; dieses Wissen und die Erfahrungen werden im Workshop thematisiert und diskutiert. Der Workshop richtet sich insbesondere an Lehrpersonen, die das Fach Sport (auch fachfremd) unterrichten.

Workshop 3 „#lassbewusstmachen“ – Das Präventionsprogramm der IKK classic für Schülerinnen und Schüler (Sophie Engels, Valesca Modery)

Soziale Netzwerke sind aus dem Alltag von Jugendlichen nicht mehr wegzudenken. Insbesondere Influencer haben einen starken Einfluss auf die Identitätsbildung der Jugend. Darum ist der gesunde und bewusste Umgang mit sozialen Netzwerken wichtig. Das kostenfreie Programm [#lassbewusstmachen](#) setzt genau hier an und richtet sich an 8. bis 10. Klassen in Haupt-, Real- und Gesamtschulen. In zwei Projekttagen und in ergänzenden Modulen setzen sich Jugendliche mit dem Einfluss von sozialen Netzwerken auseinander. Dabei lernen sie ihr Verhalten in den sozialen Netzwerken zu reflektieren, machen sich Möglichkeiten der Inszenierung bewusst und setzen sich damit auseinander, was ihnen wichtig ist.

Im Rahmen des Workshops lernen Teilnehmende das Programm detailliert kennen, erproben einzelne Übungen und gehen miteinander in den Austausch, wie Binnendifferenzierung im Kontext der Medienkompetenz gelingen kann.

Bitte bringen Sie ein mobiles Endgerät (Handy ist ausreichend) mit.

Workshop 4 „Souveräner Umgang mit Regelbrüchen, Unterrichtsstörungen und herausforderndem Verhalten – Prävention vor Eskalation“ (Rainer Wolf, Trainer, Coach, Mediator und Mitbegründer der „Empower-Konflikttrainings“)

Konflikte in der Schule machen krank und kosten mehr als Zeit. Der Aktiv-Vortrag verfolgt das Konzept der kontrolliert eskalierenden Beharrlichkeit und behandelt ganz praktisch den effizienten Umgang mit Körpersprache und einer klaren Haltung sowie das entsprechende Agieren der Lehrperson und macht Lust auf gesundes Konfliktmanagement. Dazu gehört auch die Mitnahme des gesamten Kollegiums, der Eltern und Schüler:innen als Verankerung von pädagogischer Geschlossenheit.