

**Tagung des Landesprogrammes Bildung und Gesundheit NRW für die
Bezirksregierung Arnsberg "Bleib umfassend gesund! Marathonlauf Schule"**

25. September 2024

Workshoprunde II

Workshop 5 (Sabine Barth)

Mit Achtsamkeit gesundheitsförderliche Lebenskompetenzen entdecken und stärken

Für die effektive Bewältigung unserer täglichen Herausforderungen, die Potenzialentfaltung sowie eine erfolgreiche und ressourcenorientierte Gesundheitsförderung stehen nach der Definition der WHO (Weltgesundheitsorganisation) die Stärkung der Lebenskompetenzen ganz im Mittelpunkt. Im Rahmen des Workshops wird den Teilnehmenden ein Ressourcenschatz aufgezeigt, welcher den Schüler: innen, abhängig von den individuellen Voraussetzungen und Potenzialen, für das zielführende Lernen und wertschätzende Miteinander zur Verfügung stehen kann. Praktische Übungen fördern die Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit der teilnehmenden Lehrpersonen gegenüber sich selbst, den Lernenden und der Umwelt. Die Übungen können unmittelbar im eigenen Fachunterricht umgesetzt werden. Die Teilnehmenden reflektieren ihre Erfahrungen aus dem Workshop und tauschen sich untereinander aus.

Sabine Barth ist Vorstandsmitglied und Trainerin von SkillUp e. V. und unter anderem Präventionsbeauftragte des ZSL (Zentrum für Schulqualität und Lehrerbildung) Fortbildnerin und Fachberaterin (FBU), Koordination Expertenteam Demokratiebildung, Schulkunst-Teams u. BK Sek I für das ZSL, Regionalstelle Schwäbisch Gmünd

Workshop 6 (Mareike Brockmann)

Spielerisch leicht die Gesundheitskompetenz fördern - Gesundheitsrallyes mit Nebolus gestalten

Das Konzept der Gesundheitskompetenz hat in den letzten Jahren bundesweit stark an Bedeutung gewonnen und beschreibt die Fähigkeit gesundheitsbezogene Informationen zu finden und angemessen mit diesen umzugehen. Dies umfasst auch, sich bei eigenen Gesundheitsanliegen passende Unterstützung im eigenen Umfeld zu erschließen. Genau hier weisen Schülerinnen und Schüler Schwierigkeiten auf unter anderem, weil sie die Einrichtungen und Angebote nicht kennen und sich nicht trauen, diese anzulaufen und in Anspruch zu nehmen. Die Gesundheitskompetenz möglichst früh, d.h. im Jugendalter zu fördern, trägt zum gesunden Aufwachsen bei und ist damit letztlich auch eine Ressource für Bildungserfolg. Mit dem Projekt Nebolus (www.nebolus.net) liegt ein spielerischer Ansatz vor, mit dem die Gesundheitskompetenz junger Menschen im Schnittfeld von Schule und Kommune gefördert wird. In diesem Workshop stellen wir das Konzept Gesundheitskompetenz vor und zeigen auf, wie Sie mithilfe von Nebolus ganz einfach eigene Gesundheitsrallyes erstellen und umsetzen können, die den Bedarfen Ihrer Schule und Schülerschaft entsprechen. Der Workshop wird von Prof. Dadaczynski begleitet.

Mareike Brockmann ist Mitarbeiterin von Prof. Dadaczynski an der Hochschule Fulda im Fachbereich Gesundheitswissenschaften

Workshop 7 (Kerstin Sayock)

Elternarbeit auf Augenhöhe - Fachgespräche sicher und gelassen führen

Elterngespräche stressfrei und auf Augenhöhe zu führen, ist der Wunsch jeder Lehrperson. Immer wieder begegnen sich Eltern und Lehrpersonen jedoch wie Feuer und Wasser. Hier kann es helfen, die eigene Gesprächsposition zu prüfen und evtl. anzupassen. Während sich Lehrpersonen in ihrer professionellen Rolle meist vollständig auf der Sachebene bewegen, lodert in den Eltern häufig flammende Emotionalität. Erörtert werden wichtige Fragen: Was sind typische Stolperfallen von Kommunikation? Was treibt die Eltern an? Welche verschiedenen Gesprächstypen sind im Kontext Schule zu erwarten? Thematisiert wird weiterhin die Reflexion der eigenen Haltung sowie das Abstecken des eigenen Verantwortungsbereichs. Die Möglichkeiten und Grenzen der Elternberatung werden aktiv ins Bewusstsein gerufen. Physische und kognitive Modelle zur Selbstregulation verhelfen gerade an konfliktreichen Stellen zu mehr innerer Gelassenheit.

Kerstin Sayock ist Trainerin bei schule-kann-mehr.com und bietet Fortbildungen für Lehrpersonen zu Resilienz in Schule, Herausforderndem Verhalten von Schüler: innen, konfrontative Pädagogik und Elterngespräche in der Schule an.

Workshop 8 (Marie-Luise Quakulinski)

Nähe und Distanz in der Schule

Im Lehrerberuf ist die Balance zwischen Nähe und Distanz zu den Schüler: innen, Kolleg: innen und Eltern eine ständige Herausforderung. Diese Balance ist entscheidend, um sowohl eine förderliche Lernumgebung als auch die eigene Gesundheit zu erhalten. Berücksichtigung finden in diesem Workshop die Definition von Nähe und Distanz und deren Bedeutung im pädagogischen Kontext. Psychologische und soziologische Perspektiven, erlebnispädagogische Erfahrungen von Grenzen mit dem Übertrag auf den Schulalltag und der Notwendigkeit, Ansätze Grenzen zu wahren und Grenzüberschreitungen zu verhindern, werden thematisiert. Es geht zum einen darum, Dynamiken von Beziehungen zu erkennen, als auch diese im pädagogischen Handeln einzuordnen. Vorgestellt werden Erholungsstrategien zur Stressbewältigung und praktische Übungen für den Berufsalltag.

Marie-Luise Quakulinski ist Erzieherin, Sozialarbeiterin (BA) und Heilpädagogin (MA) mit Schwerpunkt Netzwerkmanagement sowie Reittherapeutin (AGRT), Pädagogikbegleithundeführerin, Präventionsfachkraft und Theaterspielleiterin.