

Fachtag des Bezirksteams Münster
am 07.09.2022 von 8:30 Uhr – 16:00 Uhr

Montag, 25. Juli 2022
Seite 1 von 3

Fachtag „Gesunde GLÜCKLICHE Schule“

Vortrag- Dominik Dallwitz-Wegner/ "Schulen positiv gestalten - Rahmenbedingungen für Schulglück"

Der Vortrag gibt einen Überblick über die verschiedenen Säulen des Glücks. Es werden Fragen beantwortet, wie: Was ist Glück? Welche wissenschaftlichen Grundlagen gibt es? Wie wird Glückstraining umgesetzt? Welche Maßnahmen sind besonders wirkungsvoll? Wie kann man die Organisation "Schule" als Ganzes positiv beeinflussen?

Auskunft erteilt ihr
BuG -Koordinatoren-Team
Münster:
Stefanie Mohr
Kirsten Wever
Stephanie Rasche
Anke Schade
Florian Wienkamp
Daniela Weibels
Ingrid Deupmann
Uta Geißler

Unsere Workshops:

- **Workshop 1: Monja P. Neuser/ Fritz Schubert Institut für Persönlichkeitsentwicklung, Heidelberg- „Selbstfürsorge operationalisieren und begleiten – ein einfaches Konzept für den Alltag“**

Nicht erst seit der Coronapandemie, aber sehr wohl durch diese verstärkt, haben die Herausforderungen im Schulkontext und anderen Lebensbereichen in den letzten Jahren stetig zugenommen. Nicht nur Schülerinnen und Schüler, sondern auch Lehrkräfte und Betreuende sehen sich zunehmend hohen Belastungen ausgesetzt. So können gute Begleitung und vertrauensvolle Entwicklungsangebote zu den Kindern und Jugendlichen schwerlich aufrechterhalten werden.

Im Zusammenhang mit dem „Lernziel Wohlbefinden“ plädieren wir für eine Schulkultur, die am Wohlbefinden aller Beteiligten ausgerichtet ist. Neben Sach- und Sozialkompetenz ist dabei eine gute Selbstfürsorge, also die Steuerung der eigenen Bedürfnisse, zentral für den kompetenten Umgang mit Stress und für eine gelingende Bewältigung der Gegenwart.

Der Workshop bietet eine Einführung in die Haltung zu Wohlbefinden als Priorität und zentrales Ziel von Bildung, sowie wirksame Übungen zur Implementierung einer Wohlbefindens-fördernden Lebensgestaltung.

- **Workshop 2- Martina Vogel/Projekt Pausenengel e. V., Aschaffenburg- „Projekt Pausenengel“**

Seit 2007 gibt es das Projekt „Pausenengel“ in Deutschland, Österreich, in der Schweiz und an vielen internationalen deutschen Schulen weltweit. In

www.bug-nrw.de

diesem Projekt trainieren Schülerinnen und Schüler täglich ihr soziales Engagement, indem sie anderen helfen.

Mit ihrer Arbeit unterstützen und ergänzen die „Pausenengel“ wertvolle und etablierte Projekte wie die Zivilcourage AG, Schule ohne Rassismus, Streit-schlichter, Tutoren, MUT-Projekt und vieles mehr.

Dieser Workshop gibt eine kleine Einführung in das Projekt und stellt einen „Best Practice“ der Ausbildungsmodule als „Pausenengel“ vor.

Montag, 25. Juli 2022
Seite 2 von 3

- **Workshop 3 - Hanna Ebinger/lernenzusein, Berlin: „Stärken und Vision“ - Wie stärkt man Glück und wie richtet man Glück aus?'**

Der Workshop besteht aus zwei aufeinander aufbauenden Sequenzen. Freuen Sie sich auf viel Erfahrungswissen durch kurze, achtsamkeitsbasierte Übungen (z.B. eigene Stärkenkarte durch Flow-Erlebnis, achtsam mit den Sinnen). Ziele sind Bewusstsein und Wohlbefinden zu kultivieren und eigene Stärken und Ressourcen zu entdecken. Sowie kurze, kontemplative Übungen zu eigenen Wünschen und Träumen (z.B. aufblühen, annehmen-loslassen, Mitgefühl). Weitere Ziele sind zu erkennen, dass Stärken mit Grundmotiven zusammenwirken und dass eigene Wertvorstellungen und Visionen unser Handeln antreiben. Auf jede Übung folgt ein kurzer Austausch, in dem wir über uns selbst sprechen und Gefühle und Wertschätzung teilen. So wird die eigene Fähigkeit zum Glück als verlässliche, innere Ressource frei gelegt – durch die natürlichen Kompetenzen: Aufmerksamkeit, Ausgeglichenheit und Mitgefühl. Ein theoretisches Fundament bieten Ihnen die Kurzvorträge 'Charakterstärken stärken, durch achtsame Selbst-Transzendenz' und 'Selbst gewolltes Glück als Verantwortung verstehen und bewusst einsetzen'.

Auskunft erteilt ihr
BuG -Koordinatoren-Team
Münster:
Stefanie Mohr
Kirsten Wever
Stephanie Rasche
Anke Schade
Florian Wienkamp
Daniela Weibels
Ingrid Deupmann
Uta Geißler

- **Workshop 4- Nathalie Marcinkowski/happyroots, Essen: „Was macht (wirklich) glücklich? – Glück im Unterricht“**

Zufriedenheit und Wohlbefinden sind die Basis für einen gesundheitsförderlichen Umgang mit Belastungen und Stress, sowohl im Schulalltag als auch im Privatleben. Die Positive Psychologie, die sich wissenschaftlich mit den Faktoren für ein glückliches Leben beschäftigt, liefert Ansätze, wie Menschen ihr Wohlbefinden steigern können. Dieser interaktive Workshop bietet Ihnen viele Einblicke darin, wie Sie das Thema Glück direkt im Unterricht einbeziehen können. Ob Sie Rituale einführen, kurze Impulse setzen oder eine ganze „Glücks-Stunde“ einrichten wollen – zu alledem erhalten Sie hier etliche konkrete, praktische Anleitungen und weitere Impulse.

- **Workshop 5: Tina Bieker/ASB- „Was uns gut tut...oder wie wir unsere Stärken stärken können“**

www.bug-nrw.de

Was macht eine zufriedene oder gar glückliche (Schul-)Zeit aus? Wie können sowohl Erwachsene in Schule, als auch Schülerinnen und Schüler darin unterstützt und gestärkt werden? Und wie trägt das Ganze zur Gesundheit bei, bzw. bietet eine Chance körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden zu steigern?

In diesem Workshop werden verschiedene kleine Übungen und Methoden vorgestellt und gemeinsam ausprobiert, die die Persönlichkeit durch die Vermittlung von positiven Haltungen und Einstellungen stärken. Diese Übungen können sowohl im Team, für sich selbst oder für die Arbeit mit Klassen genutzt werden. Durch die Erfahrung und das Erleben der kleinen Interventionen kann im Schulalltag die Resilienz gefördert werden und die Beteiligten werden unterstützt sich bestmöglich zu entwickeln und aufzublühen. Ganz im Sinne des Ansatzes: Flourish (Aufblühen) der Positiven Psychologie nach Seligman.

Montag, 25. Juli 2022
Seite 3 von 3

- **Workshop 6 - Dominik Dallwitz-Wegner/ GlücksStifter, Hamburg- "Schulen positiv gestalten"**

Es werden praktische Beispiele zur Steigerung von Wohlbefinden im Schulkontext vorgestellt - vor allem Projekte, die Wirkung auf möglichst viele Beteiligte (wie SuS, Lehrkräfte, Eltern usw.) haben. Gemeinsam tauschen wir uns darüber aus, welche Maßnahmen es in den Schulen bereits gibt, um Wohlbefinden zu steigern. Wir überlegen, welche Maßnahme an Ihrer Schule gut umsetzbar wäre. Ziel des Workshops soll es jedoch sein, Ihnen Anregungen zu geben, was Sie für viele Beteiligte zur Mehrung von Glück anstoßen können.

- **Workshop 7: Marika Muster/Schulfach Achtsamkeit, Lübeck- „Glück durch Selbstfürsorge und Ethik“**

„Liebe deinen Nächsten wie dich selbst“, sagte schon Jesus. Im ersten Schritt müssen wir also lernen, achtsam und wohlwollend mit uns selbst umzugehen. Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge sind uns nicht in die Wiege gelegt, aber wir können sie lernen und üben. Im zweiten Schritt kann man die eigenen Werte und ethischen Grundsätze entdecken und leben. Kombinieren wir beides miteinander, so entsteht ein tiefes inneres Glücksgefühl – unabhängig von äußeren Umständen.

Der Workshop ist für Einsteiger und Profis geeignet.

Auskunft erteilt ihr
BuG -Koordinatoren-Team
Münster:
Stefanie Mohr
Kirsten Wever
Stephanie Rasche
Anke Schade
Florian Wienkamp
Daniela Weibels
Ingrid Deupmann
Uta Geißler

www.bug-nrw.de