

LEHRERGESUNDHEIT

Erhaltung – Förderung – Prävention

Berufskolleg des Kreises Olpe – Mitglied im Landesprogramm seit 2010 – Bündelschule – Wirtschaft und Verwaltung – Technik -

Sozial- und Gesundheitswesen – Ernährung - Sozialpädagogik – 3600 SchülerInnen – 154 LehrerInnen – Schulstandorte: Olpe, Attendorn, Lennestadt



Hier können Sie Kommentare und Bemerkungen anbringen

Etablierung der Kollegialen Fallberatung am BKO

Kolleginnen und Kollegen beraten einander in Fällen von schwierigen Schülern und Unterrichtssituationen. Die Beratung findet nach festen Spielregeln statt.

Fortbildungen durch die Suchtberatungsstelle der Caritas Olpe



- *Suchtprävention - Möglichkeiten und Grenzen an der Berufsschule - Erarbeitung eines Konzepts*
- *MOVE - Motivierende Kurzintervention bei konsumierenden Jugendlichen*

Das Lehrerkollegium votiert für einen Pädagogischen Tag zum Thema Lehrergesundheit

Ziele:

- Sensibilisierung für die Bedeutung von Lehrergesundheit für die Erhaltung der eigenen Arbeitskraft und die Qualität von Schule und Unterricht
- Bewusstmachung der Bedingungsfaktoren von Lehrergesundheit bzw. Krankheit
- Entwicklung von gesundheitsförderlichem Verhalten

1. Pädagogischer Tag zum Thema Lehrergesundheit im November 2011

Prof. Bernhard Sieland, Leuphana Universität Lüneburg, Institut für Psychologie

Wie können Lehrkräfte ihre Arbeits- und Gesundheitsqualität professionell fördern, und was hindert sie daran?

Workshops:

- Prof. B. Sieland, **Emotionsarbeit für Führungskräfte: „Wie können Lehrpersonen professionell mit ihren eigenen Gefühlen und denen ihrer Interaktionspartner umgehen?“**
- N. Masch, **Professionalisierung von Kommunikation und soziale Interaktion** (Einführung in die Transaktionsanalyse für Lehrer)
- T. Tarnowski, **Kollegiale Beratung**
- M. Eckert, TEK Kurs: **Training emotionaler Kompetenz**

Nachhaltigkeit!

- 2012 findet ein weiterer TEK-Kurs statt, so dass insgesamt 30 Kollegen den Kurs durchlaufen haben
- Weitere Einzelfortbildungen in 2012:
 - T. Tarnowski, **Zeitmanagement**.
 - T. Tarnowski, **Rollenklärung und Rollenhandeln**.
 - U. Hentschel, Schulpsychologin, **Psychische Störungen bei Schülern besser verstehen**.

2. Pädagogischer Tag zum Thema Lehrergesundheit im Februar 2015

Stephanie Bartsch, Sozialpädagogin und Mediatorin,

Entlastungsstrategien zur langfristigen Erhaltung der eigenen Arbeitszufriedenheit und Gesundheit

Workshops:

- S. Bartsch, **Thema s.o.**
- Prof. B. Sieland, **Achtsamkeitstraining für Lehrkräfte**
- H. Kämper, **Lernen mit Bildern, Geschichten und Entspannungsbungen**
- **Stimmtraining**
- **Wohlfühltag für den Rücken**
- **Bewegung – das Medikament des Jahrhunderts**
- **Arthrosegymnastik**

Erwartete Ergebnisse (in Auswahl)

- LehrerInnen suchen bei Überlastung Hilfe, z.B. durch die Online Beratung www.geton-training.de
- LehrerInnen sind sich über die Bedeutung ihrer ‚work-life balance‘ bewusst
- LehrerInnen beherzigen das Pareto-Prinzip
- LehrerInnen sind sich über die Grenzen ihrer Belastbarkeit bewusst