

Lehrerinnen- und Lehrerergesundheit

Der Startschuss zum Kantonalen Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen Bern (KNGS-BE) wird mit einem Netzwerktreffen gegeben. Alle Lehrpersonen, Schulleitungen und Schulkommissionsmitglieder sind herzlich eingeladen.

Gesunde und zufriedene Lehrpersonen haben direkten Einfluss auf die Qualität der Schule und bilden die Basis einer gesundheitsfördernden Schule. Das erste Netzwerktreffen möchte mit Beiträgen und Diskussionen zur beruflichen Gesunderhaltung

- förderliche Rahmenbedingungen aufzeigen
- konkret umsetzbare Massnahmen vermitteln
- den Erfahrungsaustausch ermöglichen

PH Bern, Gertrud Wokerstrasse 5, Aula, Bern

Programm am Mittwoch, 10. September 2008

- 14:00 Einleitung durch **Cornelia Werner** (Moderation)
Berner Gesundheit, Präventionsfachfrau und Koordinatorin KNGS-BE
Grussworte von **Max Suter**
Erziehungsdirektion Kanton Bern, Vorsteher Amt für Kindergarten, Volksschule und Beratung
Grussworte von **Barbara Zumstein**
Koordinatorin Schweizerisches Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen SNGS, RADIX
- 14:15 **Menschen stärken...** Referat von *Urs Gfeller, IWB/PH Bern, Leiter Bereich Berufsbiografie, Beratung und Unterstützung*
Menschen möchten für sich und andere wesentlich sein. Das Referat vermittelt Impulse, wie das eigene Selbstvertrauen vertieft und das Selbstwertgefühl von Schülerinnen und Schülern gestärkt werden kann.
- 15:00 Workshop Runde 1 (bitte auf Talon ankreuzen)
- 15:45 Pause
- 16:00 Workshop Runde 2 (bitte auf Talon ankreuzen)
- 16:45 Open Space zur Vernetzung und Umsetzung
- 17:15 Die weiteren Themen für Netzwerktreffen
- 17:30 Schluss

Beschreibung der Workshops

A Mit Achtsamkeit Herausforderungen des Schulalltags bewältigen

Leitung: lic. phil. Regula Nussbaumer, Dozentin, PH Zürich

Achtsamkeit fördert die Fähigkeit zum Umgang mit schwierigen Emotionen, Belastungen und die Lebenszufriedenheit. Der Workshop vermittelt Kenntnisse über das Konzept Achtsamkeit und konkrete Übungen zum Training der Achtsamkeit.

B Ein gutes Schulklima stärkt die Lehrperson

Leitung: Philipp Schmutz, Präventionsfachmann, Berner Gesundheit

Ein gutes Schulklima hat einen positiven Einfluss auf das Wohlbefinden und die Gesundheit von Schülerinnen und Schülern wie auch von Lehrpersonen. Der Workshop vermittelt Kenntnisse wie das Schulklima durch Regeln und Konfliktbearbeitung verbessert werden kann. Die Zusammenarbeit mit Partnern wird skizziert.

C Mich abgrenzen und dabei gut fühlen!

Leitung: Roland Petschen, Präventionsfachmann, Berner Gesundheit

Die Tätigkeit als Lehrperson bringt zunehmend mehr physische und psychische Belastungen. Parallel dazu steigen die Erwartungen, immer eine Lösung bereit zu haben. Der Workshop vermittelt Kenntnisse, wie mit dieser Situation umgegangen werden kann.

D Umgang mit schwierigen Situationen

Leitung: Peter Strahm, Dozent/Berater, IWB/PH Bern

Die Kinder kommen heute unterschiedlich ausgerüstet in die Schule. Lehrpersonen müssen sich mit schwierigen Unterrichtssituationen auseinandersetzen. Der Workshop vermittelt einen ziel- und lösungsorientierten Umgang mit schwierigen Klassensituationen.

E Work-Life-Balance

Leitung: Verena Meuli-Thomas, Beraterin, IWB/PH Bern

Die Gestaltung und Abstimmung des privaten und beruflichen Rahmens ist wichtig. Dabei spielen die persönlichen Bedürfnisse und Haltungen eine wichtige Rolle. Der Workshop vermittelt Hinweise für die Umsetzung einer sinnstiftenden Work-Life-Balance.

F Älter werden im Beruf

Leitung: Samuel Jost, Berater, IWB/PH Bern

„Du musst einen Schritt zurücktreten, wenn du mehr sehen willst“. Der Workshop leitet an zum Lesen von Vergangenem und zum Entwickeln einer Vision für das Kommende.

Moderation

Cornelia Werner, Koordinatorin KNGS-BE und Präventionsfachfrau, Berner Gesundheit

Teilnahmebedingungen

- Eingeladen sind alle Lehrpersonen, Schulleitungen und Schulkommissionen des Kantons Bern
- Die Teilnahme ist kostenlos
- Anmeldung bitte bis am Freitag, 22. August 2008
- Die Teilnehmeranzahl ist beschränkt auf 100. Anmeldungen werden nach Eingang berücksichtigt
- Weitere Informationen folgen Ende August 2008

Für Fragen wenden Sie sich bitte an Cornelia Werner, Telefon 033 225 44 00, E-Mail cornelia.werner@beges.ch

→ *Anmeldung auf der Rückseite*

Anmeldung für das 1. Netzwerktreffen vom Mittwoch, 10. September 2008

Es können zwei Workshops besucht werden. Bitte geben Sie Ihre Wünsche an.

Workshop Runde 1. Wahl (bitte ein Kreuz setzen) A B C D E F

Workshop Runde 2. Wahl (bitte ein Kreuz setzen) A B C D E F

Workshop Ersatzwahl (bitte ein Kreuz setzen) A B C D E F

Name und Vorname

Schulhaus

Stufe und Funktion

E-Mail und Telefonnummer

Zustelladresse für Post

.....

Bemerkungen

.....

- Bitte senden Sie diese Anmeldung bis am 22. August 2008 an Berner Gesundheit, Krankenhausstrasse 14E, 3600 Thun oder an thun@beges.ch.
- Die Teilnehmeranzahl ist beschränkt auf 100. Anmeldungen werden nach Eingang berücksichtigt
- Weitere Informationen folgen Ende August 2008