

Lehrergesundheit & Schulorganisation

*Katalog
Schuljahr 2022 / 2023*

Vorwort

Wir wissen um den Umbruch, in dem sich das System Schule befindet, um die Anforderungen, die an Sie gestellt werden und die Sie an sich selbst stellen.

Wissensvermittlung, Erziehung, Schärfung der sozialen Kompetenzen der Schülerschaft, immer mehr administrative Aufgaben und neue Aufgabengebiete, wie z.B. Inklusion oder die Integration von Flüchtlingen, etc.

Dabei den Spagat zwischen dem eigenen persönlichen Wohlbefinden und diesen Anforderungen zu finden, den Spaß an Ihrer Arbeit nicht zu verlieren und im Team, mit allen Beteiligten, effektiv und kraftvoll zusammenzuarbeiten ... dabei unterstützen wir Sie.

Auf den Punkt gebracht, liegt unser Fokus auf der

- Erhaltung Ihrer individuellen Gesundheit
- Reflexion des eigenen Tuns
- Entwicklung von strukturellen Rahmenbedingungen

Sie finden hier unser Leistungsspektrums- kurz und knapp zum Blättern und Ausdrucken.

Haben Sie Spaß beim Stöbern!



Ingo Piszczala
Geschäftsführer Schul-Werkstatt

Inhaltsverzeichnis

GESUNDE SCHULE

SchiLf:	Bewegtes Klassenzimmer	6
SchiLf:	Bewegung & Haltung im (Schul-)Alltag.....	8
SchiLf:	Gespräche in Schule	10
SchiLf:	Resilienz in Schule.....	12
SchiLf:	Teambildung in Schule.....	14
SchiLf:	Umgang mit Stress im (Schul-)Alltag.....	16
SchiLf:	Weniger ist mehr	18
SchiLf:	Work-Life-Balance in Schule	20
SchiLf:	Yoga im Unterricht.....	22

METHODIK & DIDAKTIK

SchiLf:	Inklusion im eigenen Unterricht.....	25
---------	--------------------------------------	----

SCHUL-ENTWICKLUNG

SchiLf:	Gemeinsame Regeln & Strukturen	28
SchiLf:	Kollegium & OGS – ein Team.....	30
SchiLf:	Leitbild & Schulprofil	32
SchiLf:	Projektmanagement in Schule.....	34

SOZIALVERHALTEN

SchiLf: Classroom-Management..... 37

SchiLf: Mobbing entgegenreten 39

SchiLf: Nähe u. Distanz im Unterricht..... 41

SchiLf: Respektvolle Konsequenz 43

SchiLf: Ruhe bitte! Lärm vermeiden..... 45

SchiLf: Unterrichtsstörungen auflösen..... 47

ergUnt: Bienen erleben für Schüler*innen 50

ergUnt: Meditation für Schüler*innen 52

ergUnt: Yoga für Schüler*innen 54

Wofür wir stehen 56



Gesunde Schule



SchiLf: **Bewegtes Klassenzimmer** **spielerisch Schülerkonzentration und -motivation fördern und steuern**

Spiele sind nur etwas für Schüler*innen für zuhause? Von wegen! Im Unterricht eingesetzt, lockern sie diesen auf und sorgen aus Sicht der Schüler*innen für eine willkommene Abwechslung. Spiele fördern einen lebendigen sowie spannenden Unterricht und werten so diesen auf. Sie steigern die Lernmotivation und damit auch den Lernerfolg. Richtig eingesetzt, können Spiele gar als Lernerfolgskontrolle dienen.

Spiele sind für Schüler*innen von größter Bedeutung, um sich selbst kennenzulernen, neue Fähigkeiten zu erlernen und zwischenmenschliche Beziehungen zu gestalten. Spiele gehören zur wichtigsten Beschäftigung für Schüler*innen und sorgen dafür, dass sie den Alltag meistern und in der Schule bestehen können.

Die meisten der Schüler*innen verbringen einen signifikanten Teil ihrer Freizeit regelmäßig mit digitalen Spielen. Sie sind es gewohnt, in der Freizeit durch das große Freizeitangebot und die digitalen Spielmöglichkeiten permanent unterhalten zu werden. Immer öfter wird parallel zu einem Unterhaltungsmedium ein zweites Medium eingesetzt. Während eines Films im Fernsehen wird auf dem Handy oder auf dem Tablet gespielt oder via WhatsApp mit Freunden gechattet (Phänomen «Second Screen»). Diese Schüler*innen kommen nun in die Schule und müssen sich stundenlange «Power-Point-Schlachten» anschauen oder dem eindimensionalen Frontalunterricht beiwohnen und ihr Wissen aus Büchern mühsam erarbeiten. Eine solche Wissensvermittlung entspricht schlicht und einfach nicht mehr den Bedürfnissen und Gewohnheiten der heutigen Schüler*innen.

Ausgehend vom aktuellen Forschungsstand lernen Sie in dieser Fortbildung einfache, spielerische Tools kennen, um ihre Schüler*innen mit "Spielformen" noch mehr für ihre Unterrichtsinhalte zu begeistern und Themenbereiche noch nachhaltiger zu vermitteln. Dabei arbeiten wir in der Fortbildung immer mit praxisnahen Beispielen, sodass Sie konkrete Unterrichtsideen mit passender Anwendung erhalten und mitnehmen können.

Ziele der Fortbildung

- Wissen um passende Situationen zum bereichernden Einsatz von Spielen im Unterricht.
- Umsetzung auch klassischer Spiele – wie beispielsweise Bingo – auch im digital gestützten Unterricht.
- Anreicherung interaktiver Materialien mit spielerischen Elementen.
- Entwicklung eigener kleiner Lernspiele für den Unterricht.
- Sinnvolle Ergänzung des Unterrichts mit Quizelementen, auch als Lernerfolgskontrolle.

Inhalte der Fortbildung

- Separator – der Übergang zwischen Lehr- und Lernphase.
- Aktivierung – fit für ´s neue Thema.
- Entladung von Emotionen.
- Fokussierung – Konzentration auf das Wesentliche.
- Entspannung durch Entschleunigung.
- Unbewusstes Schärfen des Gemeinsamen.
- Voneinander und miteinander lernen.
- Andere anders wahrnehmen.
- Unbekannte Schülerpotenziale entdeckbar machen.
- Konflikte auf unbewusste Weise entschärfen.

Methoden

- Dozent*inneninput
- Übungen
- Bearbeitung individueller Anliegen
- Fallbeispiele
- Erfahrungsaustausch

Zielgruppe

Lehrer*innen, Referendar*innen, Mitarbeiter*innen der OGS, Sozialpädagog*innen

Hilfsmittel

Flipchart, Beamer, Moderations-/ Metaplanwand

Materialien

Flipchartprotokoll, Fortbildungsmaterialien

Zeitlicher Rahmen

6 Zeitstunden + Kaffee- u. Mittagspause

08:00 h bis 15:00 h o. 08:30 h bis 15:30 h o. 09:00 h bis 16:00 h

terminliche Verfügbarkeit & Angebot

bitte hier anfragen

SchiLf: **Bewegung & Haltung im (Schul-)Alltag** mit gestärkter Haltung bewegt arbeiten und leben

Rückenschmerzen müssen nicht zwangsläufig körperlich bedingt sein, auch die Psyche – allem voran der Faktor Stress – kann Einfluss nehmen. Umgekehrt ist es aber ebenfalls möglich, dass uns die Schmerzen irgendwann aufs Gemüt schlägt. Doch wie genau hängen Rücken und Seele zusammen?

Schmerzen im Rücken, im Kopf und in den verspannten Schultern sind so gut wie immer mehr als nur die Empfindungen im Körper. Damit ist aber nicht gemeint, dass sich Betroffene den Schmerz nur einbilden oder simulieren. Es ist unumstritten, dass Betroffene unter Schmerzen im Rücken leiden. Mediziner wissen inzwischen, dass der Schmerz nicht nur körperliche Ursachen haben muss, sondern auch von der Psyche (mit-)beeinflusst wird. Dass die Psyche limitierenden Einfluss auf den Körper haben kann, ist durch Untersuchungen belegt: Personen, die unter beruflichem Stress stehen, leiden häufiger unter Rücken bzw. Kopfschmerzen oder auch verspannten Schultern als weniger gestresste Personen.

Vor allem bei chronischen Rückenschmerzen, unter denen jede fünfte Frau und jeder siebte Mann in Deutschland leidet, spielen psychosoziale Auslöser eine wichtige Rolle. Meist handelt es sich um ein Zusammenspiel körperlicher und seelischer Belastungen.

Diesem Zusammenhang gehen wir in der Fortbildung auf den Grund – ganz individuell. Und ebenfalls personenzentriert schauen wir nach Handlungsalternativen. Maßnahmen, die auf der einen Seite Ihren Rücken/ Körper stärken (körperbezogen) und andererseits die psychosozialen Gesichtspunkte in den Fokus nehmen. Hierbei ist es besonders wichtig, welche nächsten Schritte dem bisherigen Stress, der emotionalen Abgeschlagenheit entgegenwirken.

Ziele der Fortbildung

- Vermittlung rückengerechten Verhaltens.
- Erfahrungen mit unterschiedlichen Übungen zur Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur im Rahmen des schulischen Alltags.
- Erlernen verschiedener Konzepte zur Entspannung - dem Motto entsprechend "Ein entspannter Muskel kann besser arbeiten."
- Hinführung zu einer positiven Körperbewusstheit.
- Erkennen des Zusammenhangs zwischen Stress und Atmung.

Inhalte der Fortbildung

- Thematisierung schädlicher Belastungen.
- Aneignung von Hintergrundinformationen, ohne die eine Verhaltensänderung sowie die Anpassung der persönlichen Verhältnisse nicht stattfinden kann.
- Erarbeitung von Handlungsalternativen zur Stressreduktion.
- Atmung als Regulativ für Anspannung und Verspannung im Körper.
- Schulgerechte Körperübungen zur Stärkung der gesamtheitlichen Haltung.

Methoden

- Dozent*inneninput
- (körperliche) Übungen
- Bearbeitung individueller Anliegen
- Fallbeispiele
- Erfahrungsaustausch

Zielgruppe

Lehrer*innen, Referendar*innen, Mitarbeiter*innen der OGS, Sozialpädagog*innen

Hilfsmittel

Flipchart, Beamer, Moderations-/ Metaplanwand

TN-Materialien

Yogamatte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung (*von TN mitzubringen*)

Materialien

Flipchartprotokoll, Fortbildungsmaterialien

Zeitlicher Rahmen

6 Zeitstunden + Kaffee- u. Mittagspause
08:00 h bis 15:00 h o. 08:30 h bis 15:30 h o. 09:00 h bis 16:00 h

terminliche Verfügbarkeit & Angebot

[bitte hier anfragen](#)

SchiLf: Gespräche in Schule

authentisch und entspannt kommunizieren

Gespräche über kritische, schwierige und belastende Themen erzeugen oft unangenehme Gefühle auf beiden Seiten. Das muss nicht sein. Führen Sie kritische Gespräche klar, wertschätzend und zielgerichtet und nutzen Sie sie als Motor für Entwicklung und Verbesserung. Geben Sie der jeweiligen Gesprächssituation einen angemessenen Rahmen. Steuern Sie die Kommunikation mit professionellen Gesprächstechniken und erreichen Sie mit einer positiven Haltung – gezielt auch bei schwierigen Themen – eine entsprechende Wirkung und konstruktive Lösung.

Diese Fortbildung vermittelt Ihnen das wesentliche Know-how, um Kritikgespräche und schwierige Gespräche auf einer konstruktiven Basis zu führen.

Nutzen Sie kritische Gesprächsanlässe, um daraus Entwicklung und Verbesserungen zu generieren!

Ziele der Fortbildung

- Sie optimieren Ihren eigenen Gesprächsstil und erweitern Ihren Handlungsspielraum durch effektive Gesprächstechniken.
- Sie entwickeln Ihre Analysefähigkeit und können so im Gespräch flexibler, bewusster und zielorientierter reagieren.
- Sie trainieren praxisnah Kritikgespräche und den Umgang mit schwierigen Gesprächspartnern und bauen so mehr Sicherheit für Ihre berufliche Praxis auf.

Inhalte der Fortbildung

- Kritikgespräche und schwierige Gespräche strategisch und gezielt vorbereiten.
 - Systematische Analyse der Situation.
 - Gesprächsziele, Themen, Argumentation und Vorgehen planen.
 - Antizipation – sich auf schwierige Situationen vorbereiten.
 - Vorgehen bei nicht planbaren Gesprächssituationen.
- Aktive Gesprächsgestaltung.
 - Gesprächsablauf steuern.
 - Bei kritischen Punkten klar und verständlich argumentieren.
 - Fragen gezielt einsetzen.
 - Körpersprachliche Signale erkennen.
 - Flexible Gesprächstechniken – konstruktive Lösungen.
 - Kooperation, gegenseitiges Verstehen und Verantwortlichkeit fördern.
 - Umgang mit schwierigen Gesprächspartnern.
 - Ergebnisse nachhaltig sichern.

Inhalte der Fortbildung (Fortsetzung)

- Gesprächspsychologische Grundlagen.
 - Gesprächsbestimmende Faktoren und deren Steuerung.
 - Umgang mit unterschiedlichen Persönlichkeitstypen.
- Interventionen in schwierigen Situationen.
 - Mit emotionalen Gesprächspartnern angemessen umgehen.
 - Provokationen und anderen Ausweichstrategien souverän begegnen.
 - Deeskalierende Gesprächsmittel.
 - Verdeckte Themen ansprechen.
 - Fehlentwicklungen korrigieren.
 - Umgang mit eigenen Emotionen.
- Die innere Haltung
 - Klärung der eigenen Rolle und Ziele.
 - Umgang mit Gefühlen – Ärger, Abneigung, Angst etc.
 - Möglichkeit und Grenzen der Offenheit einschätzen.

Methoden

- Dozent*inneninput
- Übungen
- Bearbeitung individueller Anliegen
- Fallbeispiele
- Erfahrungsaustausch

Zielgruppe

Lehrer*innen, Referendar*innen, Mitarbeiter*innen der OGS, Sozialpädagog*innen

Hilfsmittel

Flipchart, Beamer, Moderations-/ Metaplanwand

Materialien

Flipchartprotokoll, Fortbildungsmaterialien

Zeitlicher Rahmen

6 Zeitstunden + Kaffee- u. Mittagspause

08:00 h bis 15:00 h o. 08:30 h bis 15:30 h o. 09:00 h bis 16:00 h

terminliche Verfügbarkeit & Angebot

bitte hier anfragen

SchiLf: Resilienz in Schule

Widerstandsfähig den (Schul-)Alltag meistern

Belastungsaspekte des Lehreralltags erkennen lernen und spezifische Resilienzfaktoren gezielt ausbauen, so dass Sie mit den dynamischen Herausforderungen an der Schule besser und vor allem leichter umgehen können.

Das Seminar vermittelt Handlungsstrategien, um sich im Kontext Schule kraftvoll zu behaupten, eigene Grenzen zu ziehen und trotzdem einen wertschätzenden und empathischen Umgang mit Schüler*innen, Eltern und Kollegium zu erreichen.

Dazu gehören z. B. beziehungsstärkendes „Neinsagen“ und dass Konflikte als selbstverständliche und alltägliche Momente des Zusammenlebens erkannt, positiv in Entwicklungschancen umgewandelt und möglichst sinnvolle Lösungen für alle Beteiligten gefunden werden.

Resilienz – seelische Widerstandsfähigkeit – und ein gutes Stressmanagement sind Zukunftskompetenzen zur Erhaltung der Gesundheit und die beste Burn-out-Prophylaxe für Lehrende sowie die Organisation Schule. Resilienz kann man trainieren; jetzt ist der beste Zeitpunkt, mit diesem Training anzufangen.

Ziele der Fortbildung

- Die Relevanz von Resilienz zur Stressbewältigung im Alltag kennenlernen.
- Strategien zum Selbst- und Zeitmanagement im beruflichen und privaten Alltag anzuwenden lernen.
- Kritisch mit der eigenen Selbstreflexion auseinandersetzen.
- Als Vorbild die Resilienz der eigenen Schüler*innen fördern.

Inhalte der Fortbildung

- Erkennen von Vulnerabilitätsfaktoren im Schulalltag und deren mögliche Auswirkungen.
- Das Konzept der Salutogenese.
- Die sieben Säulen der Resilienz.
- Erstellen eines persönlichen Resilienzprofils.
- Stärkung der Resilienz durch Entwicklung von persönlichen und kollegialen Handlungsstrategien.
- Förderung langfristiger Veränderungs- und Bewältigungskompetenzen für ein flexibleres Reagieren auf schwierige Situationen

Methoden

- Dozent*inneninput
- Übungen
- Bearbeitung individueller Anliegen
- Fallbeispiele
- Erfahrungsaustausch

Zielgruppe

Lehrer*innen, Referendar*innen, Mitarbeiter*innen der OGS, Sozialpädagog*innen

Hilfsmittel

Flipchart, Beamer, Moderations-/ Metaplanwand

Materialien

Flipchartprotokoll, Fortbildungsmaterialien

Zeitlicher Rahmen

6 Zeitstunden + Kaffee- u. Mittagspause

08:00 h bis 15:00 h o. 08:30 h bis 15:30 h o. 09:00 h bis 16:00 h

terminliche Verfügbarkeit & Angebot

[bitte hier anfragen](#)

SchiLf: Teambildung in Schule

Gemeinsam für- und miteinander handeln

In einer Schule, in der Teamarbeit großgeschrieben wird, fühlen sich die Kolleg*innen eingebunden, übernehmen Verantwortung und konzentrieren sich auf die gemeinsamen Herausforderungen. Sie engagieren sich stärker, sind motivierter und arbeiten leistungsfähiger.

Gleichgültig, ob Ihr Kollegium in der aktuellen Besetzung bereits jahrelang zusammenarbeitet oder ob es von großer Fluktuation geprägt ist – diese Fortbildung wird Ihren Teamentwicklungsprozess mit einem systemischen Verständnis entscheidend unterstützen.

Erarbeiten Sie gemeinsam mit Ihrem Kollegium in dieser Fortbildung zur systemischen Teamentwicklung, wie Sie die Zusammenarbeit untereinander gezielt verbessern und die verschiedenen Charaktere, Stärken und Talente des Teams erfolgreich einsetzen können. Mit den neuen Erfahrungen, die sie gemeinsam machen werden, und dem neuen Fachwissen rund um Teamentwicklung werden Sie gemeinsame Teammerkmale erkennen und diese zur Verbesserung der Teamarbeit nutzen.

Ziele der Fortbildung

- Grundlegende kommunikativen Spielregeln (er)kennen und anwenden.
- Konflikte im Team systemisch verstehen und lösen.
- Kultur der Wertschätzung im Kollegium etablieren.
- Verschiedene Rollen und eigene Ressourcen innerhalb des Teams kennenlernen und einsetzen.
- Teamvision und -identität systemisch erarbeiten.
- Alle Teammitglieder auf dem Weg zum gemeinsamen Ziel mitnehmen.
- Teamvereinbarungen erfolgreich umsetzen.

Inhalte der Fortbildung

- Klassische Teamphasen und typische Charaktere im Team.
- Entscheidende Teamfaktoren: Was macht ein Team zu einem erfolgreichen Team?
- Kommunikationsstrukturen in einem Team erfahren und sichtbar machen.
- Möglichkeiten erfahren, um Entwicklungsstadien eines Teams einschätzen zu können.
- Werte und Normen innerhalb eines Teams erkennen und gemeinsam annähern.
- Mit Widerständen während der Teamentwicklung umgehen.
- Fahrplan für die Umsetzung definieren und nächste Schritte gangbar machen.

Methoden

- Dozent*inneninput
- Übungen
- Kleingruppenarbeiten
- Bearbeitung individueller Anliegen
- Fallbeispiele
- Erfahrungsaustausch

Zielgruppe

Lehrer*innen, Referendar*innen, Mitarbeiter*innen der OGS, Sozialpädagog*innen

Hilfsmittel

Flipchart, Beamer, Moderations-/ Metaplanwand

Materialien

Flipchartprotokoll, Fortbildungsmaterialien

Zeitlicher Rahmen

6 Zeitstunden + Kaffee- u. Mittagspause

08:00 h bis 15:00 h o. 08:30 h bis 15:30 h o. 09:00 h bis 16:00 h

terminliche Verfügbarkeit & Angebot

[bitte hier anfragen](#)

SchiLf: Umgang mit Stress im (Schul-)Alltag Stress- u. Burn-out-Prophylaxe (Stress-Management)

Verhaltensauffällige Schüler*innen, gereizte, fordernde Eltern, stetig wachsende Ansprüche seitens der Schulbehörde, wechselnde Rahmenbedingungen u.v.m. Als Lehrer*innen sind Sie zahlreichen Stresssituationen und Arbeitsbelastungen ausgesetzt. Um damit auf Dauer fertig zu werden, brauchen Sie ein gutes Stressmanagement, wirksame Regenerationstechniken und eine gesunde Work-Life-Balance.

Wie stressresistent Sie sind, d.h. wie erfolgreich Sie mit Belastungen und negativen Folgen von Stress umgehen, ist aber zum Glück weder angeboren noch Zufall. Vielmehr können Sie das jederzeit erlernen und trainieren, und zwar für sich, aber auch als Kollegium.

In der Fortbildung erfahren Sie, wie man Ressourcen aktiviert, um Stress zu bewältigen. Sie lernen zudem, wie das ganz praktisch geht. Schließlich können Sie gemeinsam für Ihre gesamte Schule und/ oder auch individuell ein alltagstaugliches Anti-Stresskonzept entwickeln.

Ziele der Fortbildung

- Kritisch mit der eigenen Selbstreflexion auseinandersetzen.
- Sie verstehen, warum es so schwer ist, sich nachhaltig ein aktives Stressmanagement aufzubauen und wie es dennoch geht.
- Sie erfahren Techniken zum erfolgreichen Umgang mit Stress, die mit wenig Zeitaufwand in den Alltag integrierbar sind (Selbst- u. Zeitmanagement).
- Grenzen und Prioritäten setzen geht zukünftig leichter.
- Mit wenigen Impulsen erreichen Sie, dass Sie besser abschalten und eventuell wieder besser schlafen können.
- Sie kennen den Weg, sich eine Stressresistenz aufzubauen und bleiben damit auch in stark stressenden Momenten innerlich ruhig und gelassen.
- Es wird Ihnen leichter fallen, auch das stressbedingte Verhalten von Anderen zu verstehen und sich nicht „anstecken“ zu lassen.

Inhalte der Fortbildung

- Mentalmanagement.
 - Innere Blockaden erkennen und bewältigen.
 - Gedankensteuerung.
 - Destruktive Gewohnheiten reflektieren und durch wohltuende ersetzen.
 - Stressende Denkmuster erkennen und beheben.
- Moderne Entspannungsverfahren.
 - Med. fundiertes Hintergrundwissen zu erfolgreichen Entspannungsverfahren.
 - Aktives Erlernen effektiver Techniken zur Regeneration.

Inhalte der Fortbildung (Fortsetzung)

- Der „Stress“ – wieso - weshalb – warum.
 - Stress und seine körperlichen und psychischen Auswirkungen.
 - Warum „Stress“ lebensnotwendig ist und weshalb eine Änderung der stressenden Verhaltensweisen so schwer ist, aber dennoch geht.
 - Stress als Statussymbol.
- In der Balance bleiben/Stressbewältigung.
 - Stressauslöser identifizieren.
 - Achtsamkeitsübungen für die eigene innere Ruhe.
 - Stressbewältigungs- & Erholungskompetenzen.
 - Impulse, Tipps und Ideen für den eigenen Alltag.
 - Abschalten können und einen regenerativen Schlaf gestalten.

Methoden

- Dozent*inneninput
- Übungen
- Kleingruppenarbeiten
- Bearbeitung individueller Anliegen
- Fallbeispiele
- Erfahrungsaustausch

Zielgruppe

Lehrer*innen, Referendar*innen, Mitarbeiter*innen der OGS, Sozialpädagog*innen

Hilfsmittel

Flipchart, Beamer, Moderations-/ Metaplanwand

Materialien

Flipchartprotokoll, Fortbildungsmaterialien

Zeitlicher Rahmen

6 Zeitstunden + Kaffee- u. Mittagspause

08:00 h bis 15:00 h o. 08:30 h bis 15:30 h o. 09:00 h bis 16:00 h

terminliche Verfügbarkeit & Angebot

bitte hier anfragen

SchiLf: Weniger ist mehr mit minimalem Aufwand mehr Nutzen erzeugen

Nach dem Pareto-Prinzip schaffen wir in 20 % unserer Zeit, 80 % Output und in 80 % unserer Zeit nur 20 % Output. Darüber hinaus herrscht in der Schullandschaft oft die Ansicht, dass mehr Arbeitsblätter, vielfältige Medien, unterschiedliche Methodenansätze ein mehr in der Wissensvermittlung bedeuten. Und um dieses mehr zu erzeugen, ist es an den Lehrer*innen sich darauf vorzubereiten. Nach dem Unterricht bis oft mitten in den Abend hinein. Um mitzuhalten. Und um für die Schüler*innen das beste im Unterricht vorzuhalten.

Doch ist das wirklich so? In vielen Gesprächen mit Lehrer*innen durften wir erfahren, dass auch Unterrichtseinheiten mit einem geringeren Vorbereitungsaufwand die erforderliche Essenz und fachliche Durchdringung der Klasse gewährleisten konnten.

Darüber hinaus sind auch die vielfältigen Projekte ein theoretisches Mehr in der Schule. Doch wie soll ich dem Ganzen den erforderlichen Raum geben? Welche Prioritäten darf ich benennen. Und das nicht nur bei Projekten und bei der Unterrichtsgestaltung, sondern auch bei den verschiedensten Veranstaltungen und typischen schulischen Gesprächssituationen. Erlange ich durch mehrmalige längere Gespräche mehr als zwei kürzeren?

Diesen Fragen gehen wir in dieser Fortbildung nachhaltig auf dem Grund. Mit dem Ziel die eigenen Ressourcen ziel- und aufgabenorientiert einzusetzen, weiterhin guten Unterricht zu gewährleisten und gleichsam ein verbindliches, mehrwertschaffendes Mitglied im Kollegium zu sein. Immer jedoch mit dem Fokus darauf, die passende Priorität zur richtigen Zeit zu setzen und mit den eigenen Kräften entsprechend der eigenen Leistungsfähigkeit passend zu handeln.

Ziele der Fortbildung

- Erkennen der eigenen individuellen Leistungsfenster.
- Übersicht über die Muss- und Kann-Leistungen.
- Formulierung einer eigenen Prioritätenliste.
- Reflexion der individuellen Stärken und Schwächen und der daraus resultierenden Möglichkeiten, sich im Team zu ergänzen.
- Primäre Fokussierung auf die Essentialia des eigenen täglichen Tuns.
- Thematisierung des von mir Verlangten und des Gedachten.
- Es wird Ihnen leichter fallen, auch das stressbedingte Verhalten von Anderen zu verstehen und sich nicht „anstecken“ zu lassen.

Inhalte der Fortbildung

- Leistungsanamnese – des/r Einzelnen und des Gesamtsystems.
- Was macht Sinn? Was ist nur ein ad-on? Welchen Nutzen erziele ich damit?
- Unwichtiges von Wichtigem trennen.
- Ziele S.M.A.R.T. formulieren.
- Grenzen setzen.
- Prioritäten festlegen.

Methoden

- Dozent*inneninput
- Übungen
- Kleingruppenarbeiten
- Bearbeitung individueller Anliegen
- Fallbeispiele
- Erfahrungsaustausch

Zielgruppe

Lehrer*innen, Referendar*innen, Mitarbeiter*innen der OGS, Sozialpädagog*innen

Hilfsmittel

Flipchart, Beamer, Moderations-/ Metaplanwand

Materialien

Flipchartprotokoll, Fortbildungsmaterialien

Zeitlicher Rahmen

6 Zeitstunden + Kaffee- u. Mittagspause

08:00 h bis 15:00 h o. 08:30 h bis 15:30 h o. 09:00 h bis 16:00 h

terminliche Verfügbarkeit & Angebot

bitte hier anfragen

SchiLf: Work-Life-Balance in Schule ausgeglichen durch den Schulalltag

Immer größerer Zeitdruck in der Schule wie auch im Privatleben, steigende Arbeitsverdichtung und ebenso steigende Ansprüche im Privaten sind die Hauptursachen dafür, dass immer mehr Lehrkräfte die innere Balance zwischen beiden Polen verlieren.

Der Workshop „Work-Life-Balance“ vermittelt den neuesten psychologischen Forschungsstand zu diesem Thema, verbunden mit der Erprobung selbstreflektorischer, direkt umsetzbarer und auch im Alltag problemlos anwendbarer Coachingübungen, in denen die Teilnehmer*innen die Möglichkeit haben, für sich persönlich der Frage nachzugehen: Wie kann ich in meinem Alltag für mich eine gesunde „Work-Life-Balance“ herstellen und welche Ressourcen brauche ich dafür, damit ich bewusster entspannen kann und mich dadurch wohler und leistungsstärker fühle?

Um langfristig erfolgreich zu sein und Phänomenen wie Burnout sinnvoll vorzubeugen, ist es wichtig, Ihr persönliches Gleichgewicht zu bewahren und Ihr Leben in Balance zu halten. Erfolgreiche Work-Life-Balance spiegelt sich in Leistungsfähigkeit, positiver Motivation, effektiver Arbeitsgestaltung und Zielerreichung wider. Erfahren Sie, wie Sie Ihr Berufs- und Privatleben so gestalten können, dass Sie leistungsstark und stressresistent arbeiten und leben können.

Ziele der Fortbildung

- Erlernen effektiver Strategien, die individuelle Life-Balance im beruflichen Umfeld zu verwirklichen.
- Erarbeitung von Möglichkeiten, um den Stress auf ein gesundes Maß reduzieren zu können.
- Definition klarer Ziele und Erarbeitung einer sinnvollen Arbeitsorganisation, um eine effektive Arbeitsgestaltung zu erreichen.
- Sinnvolle Nutzung Ihrer persönlichen Werte, um langfristig erfolgreich und zufrieden im Berufs- und Privatleben zu sein.

Inhalte der Fortbildung

- Definition von Work-Life-Balance.
- Folgen mangelnder Work-Life-Balance.
- Wie funktioniert unsere Psyche?
- Merkmale und Aktivierung unseres Selbst.
- Was treibt mich an im Leben?
- Was bringt mich in mein Work-Life-Gleichgewicht?
- Kongruente (Selbst-)Ziele entwickeln.
- Systemische Fragen zur Selbstbeobachtung.

Methoden

- Dozent*inneninput
- Übungen
- Kleingruppenarbeiten
- Bearbeitung individueller Anliegen
- Fallbeispiele
- Erfahrungsaustausch

Zielgruppe

Lehrer*innen, Referendar*innen, Mitarbeiter*innen der OGS, Sozialpädagog*innen

Hilfsmittel

Flipchart, Beamer, Moderations-/ Metaplanwand

Materialien

Flipchartprotokoll, Fortbildungsmaterialien

Zeitlicher Rahmen

6 Zeitstunden + Kaffee- u. Mittagspause

08:00 h bis 15:00 h o. 08:30 h bis 15:30 h o. 09:00 h bis 16:00 h

terminliche Verfügbarkeit & Angebot

[bitte hier anfragen](#)

SchiLf: Yoga im Unterricht ausgeglichen durch den Schulalltag

Yoga ist seit langem schon eine Möglichkeit Ruhe und Fokus im eigenen Tun zu erzeugen. Und das sind auch erstrebenswerte Ziele im Unterricht und für jede/n einzelne/n Beteiligte/n. Sowohl für die Schüler*innen als auch für die Lehrer*innen wie auch für andere Mitarbeiter*innen im System Schule, wie z. B. der OGS. Durch gezielte Körper-Übungen aus dem Yoga wird die Muskulatur gestärkt, durch Atemtechniken das Herz und die Lunge bewusst positiv unterstützt sowie die Verdauung angeregt und das Gehirn leistungsfähiger.

Man muss nicht gleich eine Yogalehrer*innenausbildung machen, um mit Schüler*innen ein wenig Yoga zu praktizieren. Und es tut gut, sein eigenes Wissen mit ein paar Tipps und Tricks zu erweitern.

In dieser Fortbildung vermitteln wir die Grundlagen des Yogas speziell für den schulischen bzw. unterrichtstechnischen Bereich. Sie werden anschließend in der Lage sein, kleine Elemente in den Unterrichtsalltag zielorientiert einfließen zu lassen, um so Ihren Unterricht methodisch noch weiter abzurunden. Denn fokussierte Kinder können dem Fachunterricht besser beiwohnen und sind unterm Strich zufriedener.

Ziele der Fortbildung

- Stressabbau durch das Ausschalten des Kopfes und Ausblendung alltäglicher Probleme.
- Stärkung des Selbstbewusstseins durch die bewusste Wahrnehmung des eigenen Körpers und der damit einhergehenden Verbesserung des Körpergefühls.
- Positive Einstellung und mehr Geduld durch gelernte Atemtechniken.
- Bessere Konzentration und erhöhte Leistungsfähigkeit durch Training des Gehirns durch entsprechende Yogaübungen.

Inhalte der Fortbildung

- Einführung in die Historie des Yogas.
- In welchen Situationen ist Yoga im Unterricht zielführend?
- Kennenlernen und Anwenden von Atem- und kleinen Meditationstechniken sowie Körperübungen.
- Reflexion des Nutzens von Yoga im eigenen Unterricht.

Methoden

- Dozent*inneninput
- Übungen
- Kleingruppenarbeiten
- Bearbeitung individueller Anliegen
- Fallbeispiele
- Erfahrungsaustausch

Zielgruppe

Lehrer*innen, Referendar*innen, Mitarbeiter*innen der OGS, Sozialpädagog*innen

Hilfsmittel

Flipchart, Beamer, Moderations-/ Metaplanwand

TN-Materialien

Yogamatte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung (*von TN mitzubringen*)

Materialien

Flipchartprotokoll, Fortbildungsmaterialien

Zeitlicher Rahmen

6 Zeitstunden + Kaffee- u. Mittagspause

08:00 h bis 15:00 h o. 08:30 h bis 15:30 h o. 09:00 h bis 16:00 h

terminliche Verfügbarkeit & Angebot

[bitte hier anfragen](#)

Methodik & Didaktik



SchiLf: Inklusion im eigenen Unterricht

Vielfalt individuell fördern, Lehrkräfte stärken

Unsere Schülerschaft ist nicht erst seit der Einführung der Inklusion äußerst heterogen. Schon immer gab es verschiedene Lerntypen, unterschiedliche Lerngeschwindigkeiten, vielfältige Interessen und natürlich auch offenkundige und versteckte Begabungen. Die Schüler*innen in dieser Vielfalt zu erkennen und entsprechende Lernangebote zu machen, ist eine der Stellschrauben für guten Unterricht.

In dieser Fortbildung steht im Mittelpunkt, wie individuelle Förderung im Unterricht erfolgen kann, ohne dass Sie als Lehrer*in sich zerreißen müssen. Sie erfahren mehr über geeignete Unterrichtsmethoden, über Varianten der Binnendifferenzierung und weitere Instrumente, die allesamt im Klassenverband angewendet werden können. In der Veranstaltung können unbekannte Methoden bearbeitet werden, aber auch altbewährte, die in ihren Varianten neue Impulse geben können. Ziel ist, dass jede/r Lehrer*in das eigene Methodenrepertoire erweitert und so mehr Möglichkeiten bekommt, die Vielfalt der SchülerInnen planvoll zu fördern.

Ziele der Fortbildung

- Welche Methoden sind für mich geeignet?
- Rahmenbedingungen und Unterrichtsstile.
- Methodenbeispiele.
- Einbindung in den eigenen Unterricht.
- Rollenklärung.

Inhalte der Fortbildung

- Heterogenität: Verständnis und Praxisreflexion als Voraussetzung für gemeinsames Handeln.
- Ein Verständnis von schulischer Diagnostik entwickeln.
- Grundlagen des Umgangs mit Heterogenität, Grundformen des Unterrichts, veränderte Lehrer*innenrolle.
- Selbstgesteuertes Lernen: Schülerinnen und Schüler werden Experten für das eigene Lernen.
- Lerncoaching.
- Differenzierende Aufgaben.
- Lerndokumentation u. Leistungsbeurteilung.

Kooperatives Lernen.

Methoden

- Dozent*inneninput
- Moderation
- Kleingruppenarbeiten
- Bearbeitung individueller Anliegen
- Diskussion
- Erfahrungsaustausch

Zielgruppe

Lehrer*innen, Referendar*innen, Mitarbeiter*innen der OGS, Sozialpädagog*innen

Hilfsmittel

Flipchart, Beamer, Moderations-/ Metaplanwand

Materialien

Flipchartprotokoll, Fortbildungsmaterialien

Zeitlicher Rahmen

6 Zeitstunden + Kaffee- u. Mittagspause

08:00 h bis 15:00 h o. 08:30 h bis 15:30 h o. 09:00 h bis 16:00 h

terminliche Verfügbarkeit & Angebot

[bitte hier anfragen](#)

Schul-Entwicklung



SchiLf: Gemeinsame Regeln & Strukturen den Rahmen für adäquates (normales) Sozialverhalten schaffen

Viele Schulen haben eigene Schulregeln sowie Regeln in der OGS. Hinzu kommen diverse Klassenregeln, Gesprächsregeln, Gruppenarbeitsregeln usw. All diese Regeln werden aber häufig nicht beachtet oder umgesetzt – sei es, weil sie nicht akzeptiert werden (dies kann sowohl auf Lehrer*innen/ OGS-Mitarbeiter*innen- als auch auf Schüler*innenseite der Fall sein), oder sei es, weil bei Regelverstößen keine einheitlichen Konsequenzen erfolgen. Zudem gibt es viele Schulen, die schon lange ein verbindliches Regelwerk erstellen wollen, aber aus den unterschiedlichsten Gründen nie dazu gekommen sind.

Diese Fortbildung ist sowohl für Schulen geeignet, die ein bestehendes Regelwerk überarbeiten möchten, als auch für diejenigen, die ein gänzlich neues erstellen wollen. Zunächst betrachten wir ausführlich die Grundprinzipien einer erfolgreichen Regelarbeit, die insbesondere positive Stärkung, Wertschätzung und Nachhaltigkeit in den Mittelpunkt stellt. Im Anschluss erarbeiten wir gemeinsam ein verbindliches Regelwerk für Ihre Schule, das auch die Konsequenzen bei Nichtachtung einschließt.

Ziele der Fortbildung

- Erarbeitung von gemeinsamen Regeln und Konsequenzen.
- Gestaltung eines „Fahrplans“ für die einheitliche Umsetzung des Regelwerkes und adäquater Umgang mit Regelverstößen.

Inhalte der Fortbildung

- Austausch zu verschiedenen Einstellungen mit, Erfahrungen mit und Bedürfnissen bei Regeln, Konsequenzen und Strukturen.
- Grundprinzipien pädagogischer Regelarbeit.
- Nutzen des Regelkatalogs für Schüler*innen und Kollegium.
- Anforderungen an ein schuleigenes Regelwerk.
- Voraussetzungen an die umsetzenden Lehrer*innen sowie OGS-Mitarbeiter*innen.

Methoden

- Dozent*inneninput
- Moderation
- Kleingruppenarbeiten
- Bearbeitung individueller Anliegen
- Diskussion
- Erfahrungsaustausch

Zielgruppe

Lehrer*innen, Referendar*innen, Mitarbeiter*innen der OGS, Sozialpädagog*innen

Hilfsmittel

Flipchart, Beamer, Moderations-/ Metaplanwand

Materialien

Flipchartprotokoll, Fortbildungsmaterialien

Zeitlicher Rahmen

6 Zeitstunden + Kaffee- u. Mittagspause

08:00 h bis 15:00 h o. 08:30 h bis 15:30 h o. 09:00 h bis 16:00 h

terminliche Verfügbarkeit & Angebot

[bitte hier anfragen](#)

SchiLf: Kollegium & OGS – ein Team

strukturiert, gemeinsam, zielorientiert

An vielen Schulen werden die OGS sowie das Lehrer*innenkollegium als die zum Spielen und die zur Vermittlung von Lehrstoff wahrgenommen, als zwei differente Teile des Systems Schule. Und doch zeigt die Erfahrung, dass sich beide Teams immer wieder mit ähnlichen Herausforderungen beschäftigen. Mit Schüler*innen, die schon morgens im Unterricht auffällig waren und nachmittags ähnliche Verhaltensweisen an den Tag legen. Mit Eltern, die sowohl bei der/m Klassenlehrer*in mit bestimmten Anliegen vorstellig werden als auch bei Mitarbeiter*innen der OGS. Und mit Schulprojekten, die von beiden Gruppen jeweils erarbeitet und im eigenen Handlungsbereich umgesetzt werden – mit den gegebenen wenigen Ressourcen. Und darüber hinaus auch mit unterschiedlichen Regeln und Konsequenzen, leicht abweichenden Leitbildern bzw. Wertvorstellungen und auch differenten Auffassungen der beruflichen Professionalität im Umgang mit den unterschiedlichen Anspruchsgruppen im System Schule.

Wie wäre es, mit gemeinsamen Werten und Normen, mit einheitlicher Sprache, mit einem gemeinsamen Leitbild das tägliche Tun und Wirken in Schule kooperativ zu gestalten? In dieser moderierten Fortbildung setzen Sie sich mit den differenten sowie gemeinsamen bzw. ähnlichen Vorstellungen auseinander, räumen mit den gefühlten Unstimmigkeiten auf und definieren die einzelnen Rollen neu, so dass jeder weiß, was er/ sie für Handlungsspielräume hat. Und für die zahlreichen Berührungspunkte zwischen OGS und Kollegium erarbeiten Sie ein Konzept zum gezielten Informationsaustausch, zu alternativen Herangehensweisen in der kooperativen Arbeit im Schulalltag sowie bei Projekten, die ganztagig ihre Wirkung entfalten sollen.

Ziele der Fortbildung

- Gegenüberstellung gemeinsamer und differenter Vorstellungen.
- Bereinigung gefühlter Unstimmigkeiten.
- Übersicht gemeinsam gelebter Werte und Normen.
- Wahrnehmung von praktikablen kooperativen Ansätzen.
- Transparenz über den weiteren Weg des Zusammenwachsens.

Inhalte der Fortbildung

- Anknüpfungspunkte zwischen den beiden Systemen finden.
- Das Wie für gegenseitiges Vertrauen erarbeiten.
- Möglichkeiten zur Verbesserung der Arbeitsatmosphäre definieren.
- Gemeinsame Ziele, Werte und Normen benennen.
- Diskussionskultur (wieder)beleben.
- Rollen in dem eigenen Team und in der Kooperation zwischen beiden klären.
- Weitere Bedarfe für die Zusammenarbeit benennen, priorisieren und terminieren.

Methoden

- Dozent*inneninput
- Moderation
- Kleingruppenarbeiten
- Bearbeitung individueller Anliegen
- Diskussion
- Erfahrungsaustausch

Zielgruppe

Lehrer*innen, Referendar*innen, Mitarbeiter*innen der OGS, Sozialpädagog*innen

Hilfsmittel

Flipchart, Beamer, Moderations-/ Metaplanwand

Materialien

Flipchartprotokoll, Fortbildungsmaterialien

Zeitlicher Rahmen

6 Zeitstunden + Kaffee- u. Mittagspause

08:00 h bis 15:00 h o. 08:30 h bis 15:30 h o. 09:00 h bis 16:00 h

terminliche Verfügbarkeit & Angebot

[bitte hier anfragen](#)

SchiLf: Leitbild & Schulprofil

gemeinsame Ziele und Werte schärfen und (vor-)leben

Neben dem Bildungs- gewinnt der Erziehungsauftrag im Arbeitsalltag der Lehrkräfte in den letzten Jahren immer mehr an Bedeutung. Obwohl bei beiden immer auch die persönlichen Wertvorstellungen von Bedeutung sind, ist in vielen Fällen das Leitbild der Schule eine wichtige Stütze, wenn es darum geht, in Konfliktfällen zu einer Entscheidung zu gelangen.

Alltägliche Fragen, die unter Bezugnahme auf ein schulisches Leitbild leichter zu beantworten sind, wären beispielsweise: Wie gehen wir gegen Gewalt und Mobbing vor? Welchen Standard wollen wir bei der Durchsetzung von Umgangsformen anvisieren? Wie stark wollen wir Einfluss auf das Mediennutzungsverhalten unserer Schüler nehmen? Wie weit soll – beispielsweise im Hinblick auf Bekleidungsstile – unsere Toleranz reichen? Welche Mindestanforderungen hinsichtlich des Umgangstones wollen wir durchsetzen?

Wenn Sie es wünschen, besitzt Ihre Schule am Ende dieser Lehrerfortbildung ein fertiges, mehrere Seiten umfassendes Leitbild.

Orientierung, Koordination von Entscheidungen und Schutz vor zu vielen Belastungen - dies sind die wichtigsten Funktionen, die ein Leitbild für eine Schule erfüllen kann. Damit möglichst alle Lehrkräfte aus dem Kollegium hinter dem zu formulierenden Leitbild für Ihre Schule stehen, kommen auch alle zu Wort.

Dabei darf jede einzelne Lehrkraft während dieses Seminars inhaltliche Schwerpunkte setzen und so die Leitbildentwicklung prägen.

Ziele der Fortbildung

- Prozessorientiertes Vorgehen bei der gemeinschaftlichen Erarbeitung des schuleigenen Leitbildes.
- Vermittlung von hilfreichen Tipps zur Verankerung des Leitbildes/ Schulprofils in Ihren Schulalltag.
- Höhere bzw. stärkere Identifikation der Lehrer*innen sowie Mitarbeiter*innen der OGS mit Ihrer Schule.
- Verständnis über das Leitbild durch Lehrer*innen und Mitarbeiter*innen der OGS als Grundlage für eine bessere Koordination von Entscheidungen und eines fokussierten Schulprogramms.
- Strategien und Maßnahmen für das Leben und Umsetzen eines fest definierten Leitbildes im Schulalltag.

Inhalte der Fortbildung

- Woran können und wollen wir bei der Leitbilderstellung anknüpfen (Schulname, Schulträger, Einzugsbereich, Werte/ Normen, Ziele/ Visionen etc.)?
- Wie sehen Leitbilder/ Schulprofile vergleichbarer Schulen aus?
- Wie wird ein Leitbild/ Schulprofil ermittelt und fixiert?
- Wie ist das entsprechende Dokument strukturiert?
- Welche konkreten „Durchführungsbestimmungen“ brauchen wir?
- Wer wacht über die Leitbild-/ Schulprofilkonformität des schulischen Handelns?

Methoden

- Dozent*inneninput
- Moderation
- Kleingruppenarbeiten
- Bearbeitung individueller Anliegen
- Diskussion
- Erfahrungsaustausch

Zielgruppe

Lehrer*innen, Referendar*innen, Mitarbeiter*innen der OGS, Sozialpädagoge*innen

Hilfsmittel

Flipchart, Beamer, Moderations-/ Metaplanwand

Materialien

Flipchartprotokoll, Fortbildungsmaterialien

Zeitlicher Rahmen

6 Zeitstunden + Kaffee- u. Mittagspause

08:00 h bis 15:00 h o. 08:30 h bis 15:30 h o. 09:00 h bis 16:00 h

terminliche Verfügbarkeit & Angebot

bitte hier anfragen

SchiLf: Projektmanagement in Schule

angehen, planen, umsetzen, Ziel(e) erreichen

Bei Projekten im Schulalltag handelt es sich um einmalige, komplexe Aufgabenstellungen mit einer klaren Zielsetzung. Die genaue Gestaltung ist dabei zu Beginn des Vorhabens oft nicht absehbar. Dennoch müssen die Rahmenbedingungen, wie beispielsweise Dauer und Kosten des Projekts, von Anfang an geklärt sein.

Von der Idee bis zur Umsetzung eines Projekts ist es meist ein langer Weg. Im Vorfeld sollten Sie daher einen konkreten Projektauftrag formulieren und alle Arbeitsschritte, Termine und Verantwortlichkeiten festhalten.

Projekte in der Schule sind oft vielfältig und komplex. Die verschiedenen Aufgaben und auch die Projektleitung sollten daher auf mehrere Personen verteilt werden. Dabei bietet es sich an, das „Projektteam“ mit Personen unterschiedlicher Kompetenzen und Stärken zu besetzen. Je breiter Sie aufgestellt sind, desto eher wird Ihr Projekt ein voller Erfolg.

Als Schulleitung bzw. Projektverantwortliche/r müssen Sie stets den Überblick über alle laufenden Projekte an Ihrer Schule behalten. Daher empfiehlt es sich, einen „Masterplan“ mit allen wichtigen Informationen und mitwirkenden Personen zu erstellen. So bleiben Sie nicht nur jederzeit auf dem Laufenden, sondern haben auch die Belastung Ihrer Lehrkräfte immer im Blick.

In dieser Fortbildung lernen Sie, schulische Veränderungsprozesse professionell mit Methoden des Projektmanagements zu planen, zu organisieren und auszuwerten, gleichbedeutend einer systematischen Integration von Prozessen der gemeinsamen Zielklärung und Evaluation und damit eines Stückes praktischen Qualitätsmanagements. Damit Ihre Projekte zum Ziel kommen.

Ziele der Fortbildung

- Entwicklungsvorhaben so zu planen, dass sie Aussicht auf Realisierung haben.
- Projekte so zu strukturieren, dass sie überschaubar sind und bleiben.
- Die Kooperation der Beteiligten effizient und motivierend zu gestalten.
- Die schwierige Arbeit an der Veränderung der eigenen Schule in einen kontinuierlichen Entwicklungsprozess zu transformieren.

Inhalte der Fortbildung

- Einschätzung und Planung von Ressourcen und Kosten.
- Wissen um Normen und Standards im klassischen Projektmanagement.
- Know-how der Formen der Projektorganisation.
- Einführung in die Gliederung und den Aufbau des Lasten- und Pflichtenhefts.
- Möglichkeiten der Verbesserung des Zeit- und Aufgabenmanagement als Projektmanager*in/Projektteam.
- Wissen um idealtypische Verläufe bei der Planung, Umsetzung, Auswertung und Anpassung von Projekten.

Methoden

- Dozent*inneninput
- Moderation
- Kleingruppenarbeiten
- Bearbeitung individueller Anliegen
- Diskussion
- Erfahrungsaustausch

Zielgruppe

Lehrer*innen, Referendar*innen, Mitarbeiter*innen der OGS, Sozialpädagog*innen

Hilfsmittel

Flipchart, Beamer, Moderations-/ Metaplanwand

Materialien

Flipchartprotokoll, Fortbildungsmaterialien

Zeitlicher Rahmen

6 Zeitstunden + Kaffee- u. Mittagspause

08:00 h bis 15:00 h o. 08:30 h bis 15:30 h o. 09:00 h bis 16:00 h

terminliche Verfügbarkeit & Angebot

bitte hier anfragen

Sozialverhalten



SchiLf: Classroom-Management die Lehrkraft als Führungskraft

„Classroom-Management“ – ein Begriff aus den 70er-Jahren ist heute wieder topaktuell. Das Kerngeschäft des Lehrers, das Unterrichten, stellt eine enorme Herausforderung dar. Konfrontiert mit heterogenen Lerngruppen und den Ansprüchen an inklusiven Unterricht, stehen Lehrkräfte vor der Aufgabe, eine konstruktive Arbeitsatmosphäre und die Grundbedingungen für effektives Lernen zu schaffen. Classroom-Management geht über didaktische und methodische Entscheidungen zur Unterrichtsstrukturierung hinaus. Es beschreibt die Kompetenz der Lehrkraft, einen geordneten und lernwirksamen Unterricht zu gestalten.

Für den Erfolg von Classroom-Management ist das Selbstverständnis der Lehrkraft von Bedeutung. Sie begreift sich als Führungskraft, die konsequent und empathisch handelt.

Sie lernen die verschiedenen Handlungsdimensionen des Classroom-Managements kennen und erarbeiten sich ein Repertoire an nützlichen Klassenführungstechniken. Zudem entdecken Sie neue Möglichkeiten des erfolgreichen Selbst- und Zustandsmanagements während und nach Ihrem Unterricht.

Ziele der Fortbildung

- Erkennen des Potenzials und der Philosophie von Classroom-Management.
- Kennenlernen der wichtigsten Tools zum Classroom-Management, z. B. Klassenregeln erfolgreich aufbauen, präsent auftreten, gute Beziehungen aufbauen.
- Erfolgreiches Integrieren der Methoden in Ihren Unterricht.
- Die eigene Führungskraft steigern.

Inhalte der Fortbildung

- Facetten der Lehrer*innenrolle und Reflektion des eigenen Führungsstils.
- Einführen und Trainieren von Regeln.
- Interventionsmöglichkeiten bei Regelverstößen.
- Etablieren von Handlungsmustern für wiederkehrende Unterrichtssituationen.
- Umsetzung von Präsenz und Empathieorientierung im Unterricht.
- Strategien zur Mobilisierung neuer und vorhandener Ressourcen.
- Methoden zur effizienten inneren und äußeren Konfliktbewältigung.

Methoden

- Dozent*inneninput
- Übungen
- Kleingruppenarbeiten
- Bearbeitung individueller Anliegen
- Fallbeispiele
- Erfahrungsaustausch

Zielgruppe

Lehrer*innen, Referendar*innen, Mitarbeiter*innen der OGS, Sozialpädagog*innen

Hilfsmittel

Flipchart, Beamer, Moderations-/ Metaplanwand

Materialien

Flipchartprotokoll, Fortbildungsmaterialien

Zeitlicher Rahmen

6 Zeitstunden + Kaffee- u. Mittagspause

08:00 h bis 15:00 h o. 08:30 h bis 15:30 h o. 09:00 h bis 16:00 h

terminliche Verfügbarkeit & Angebot

[bitte hier anfragen](#)

SchiLf: Mobbing entgegentreten alle gehören dazu

Mobbing und Cybermobbing unter Jugendlichen stellt unsere Gesellschaft, insbesondere Schulen, vor große Herausforderungen. Deshalb ist es wichtig, dass alle Beteiligten in der Schule die Kompetenzen erlangen, Mobbing zu erkennen und adäquat intervenieren zu können.

Häufig fällt es schwer, zwischen Hänseleien, Verbalangriffen, Rücksichtslosigkeiten unter Schüler*innen und tatsächlichem, folgenschwerem Mobbing zu unterscheiden. Wie kann Mobbing identifiziert werden? Welche Mechanismen laufen dabei ab, mit welchen Folgen für die Betroffenen? Mit welchen Handlungskonzepten kann man Mobbing begegnen? Wie fühlen, denken und verhalten sich Mobbing-Opfer und wie kann man ihnen helfen, ohne sie noch weiter zu gefährden? Welche Möglichkeiten haben Lehrer*innen, rechtzeitig Warnsignale und Anzeichen für Mobbing zu erkennen?

Neben der Vermittlung von Hintergrundwissen werden Vorgehensalternativen zur Bearbeitung und Veränderung von Mobbing-Situationen in der Schule – unter besonderer Berücksichtigung des mediationsnahen Unterstützerguppenansatzes „No Blame Approach“ – erarbeitet und auch praktisch in Rollenspielen erprobt.

Ziele der Fortbildung

- Mobbing aus verschiedenen wissenschaftlichen Perspektiven verstehen.
- Einfache Techniken zum Erkennen von Mobbing im Schulalltag integrieren.
- Prävention effizient im Schulsystem etablieren.
- Schikane von Mobbing abgrenzen und richtig unterbinden.
- Bei Mobbingkonflikten als Lehrkraft zielorientiert vorgehen.
- Mit gewaltbereiten Mehrfachtätern umgehen.
- Die besonderen Gefahren von Cybermobbing verstehen.
- Cybermobbing sichtbar machen und intervenieren.

Inhalte der Fortbildung

- Mobbing – was ist das? Was ist es nicht? Wie erkenne ich es? (Theorie) • Welche Personenkreise sind beteiligt?
- Welche Handlungsspielräume haben Lehrer*innen?
- Welche Interventionsmöglichkeiten gibt es?
- Was versteht man unter dem Unterstützerguppen-Ansatz („No Blame Approach“)?
- Wie funktioniert der Ansatz in der Schule?
- Erarbeitung des Unterstützerguppen-Ansatzes mit Gesprächsleitfäden im Rollenspiel
- Entwicklung möglicher Präventivmaßnahmen und -konzepte.

Methoden

- Dozent*inneninput
- Übungen
- Kleingruppenarbeiten
- Bearbeitung individueller Anliegen
- Fallbeispiele
- Erfahrungsaustausch

Zielgruppe

Lehrer*innen, Referendar*innen, Mitarbeiter*innen der OGS, Sozialpädagog*innen

Hilfsmittel

Flipchart, Beamer, Moderations-/ Metaplanwand

Materialien

Flipchartprotokoll, Fortbildungsmaterialien

Zeitlicher Rahmen

6 Zeitstunden + Kaffee- u. Mittagspause

08:00 h bis 15:00 h o. 08:30 h bis 15:30 h o. 09:00 h bis 16:00 h

terminliche Verfügbarkeit & Angebot

[bitte hier anfragen](#)

SchiLf: Nähe u. Distanz im Unterricht für mehr eigene Zufriedenheit beim Lehren und Leben

Wo wir im Beruf mit Menschen zu tun haben, müssen wir Beziehungen in der Balance zwischen emotionalem Engagement und gefühlloser Distanz gestalten. Im emotionalen Engagement tendieren wir zum Ausbluten, in der gefühllosen Distanz neigen wir zum Erstarren. Die Art der Beziehung wird beeinflusst durch Machtgefälle, Rollen und berufliche Aufgaben auf der einen Seite, auf der anderen wirken persönliche Wertvorstellungen, Bedürfnisse und Muster. Bei Schieflage in diesem Spannungsfeld wird meist viel unserer eigenen Energie verschwendet, was bis zur körperlichen oder seelischen Erkrankung führen kann.

Wir wissen oft, dass wir etwas verändern sollten. Die Mechanismen, die wir bedienen, um uns zu schaden, sind uns eher weniger transparent und noch seltener wenden wir die jeweils individuellen Ressourcen an, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

Wenn Sie Ihre bisherige Haltung neu überdenken wollen, bieten wir in dieser Fortbildung im geschützten Rahmen vielfältige Möglichkeiten dazu an. Im Gespräch, anhand von Fallbeispielen und Übungen betrachten wir die individuelle Situation und Prägung, probieren neue Positionierungen aus und verankern dies, um nachhaltige Wirkung zu erzeugen.

Ziele der Fortbildung

- Wie geht's mir im Unterricht besser? (*Metaziel*)
- Zwischen Nähe und Distanz beim Lehren unterscheiden können.
- Die berufliche und private Rolle voneinander abgrenzen können.
- Ressourcengerecht unterrichten können.

Inhalte der Fortbildung

- Warum bin ich da, wo ich bin? & Bin ich da, wo ich bin, richtig?
- Lehrer*in- und Schüler*innenreflexion.
- Meine Stärken als Person (gesamtheitlich).
- Meine Lehrer*inpersönlichkeit – Kompetenzen und Ressourcen stärken.
- Rollenklarheit gewinnen.
- Empathie - Definition und Bedeutung in Lehrkontexten.
- Grenzen und Grenzüberschreitungen.
- Wahrnehmen: Eigene Grenzen – eigener Raum.
- Nähe - Distanz – Dimensionen lehrenden Handelns.

Inhalte der Fortbildung (Fortsetzung)

- Selbstabgrenzung.
- Nein-Sagen können.
- Reflexion der eigenen Handlungsweisen.
- Situative Balance.

Methoden

- Dozent*inneninput
- Übungen
- Kleingruppenarbeiten
- Bearbeitung individueller Anliegen
- Fallbeispiele
- Erfahrungsaustausch

Zielgruppe

Lehrer*innen, Referendar*innen, Mitarbeiter*innen der OGS, Sozialpädagog*innen

Hilfsmittel

Flipchart, Beamer, Moderations-/ Metaplanwand

Materialien

Flipchartprotokoll, Fortbildungsmaterialien

Zeitlicher Rahmen

6 Zeitstunden + Kaffee- u. Mittagspause

08:00 h bis 15:00 h o. 08:30 h bis 15:30 h o. 09:00 h bis 16:00 h

terminliche Verfügbarkeit & Angebot

bitte hier anfragen

SchiLf: Respektvolle Konsequenz

wertschätzend, strukturiert und situativ

Gerne werden unter Lehrer*innen die besten Tipps gehandelt, wie man „ganz einfach“ im Unterricht Disziplin herstellen kann. Und gerade Referendare und Berufsanfänger greifen diese Tipps begierig auf. Sie machen leider recht schnell die Erfahrung, dass der ultimative Geheimtipp bei ihnen leider nicht funktioniert.

Und auch bei den berufserfahrenen Kolleg*innen gibt es Unterschiede bei der konsequenten Umsetzung von Schul-, Klassen- und eigenen Regeln. Manchmal variiert die Stringenz in der Klassenführung gar bedingt durch die individuelle und situative Tagesform.

Wer meint, seine „Strenge“ und „kurze Leine“ dadurch zeigen zu müssen, dass er vor der Klasse brüllt oder mit Strafen um sich wirft, erlangt kein besseres Standing in der Klasse und verspielt dadurch vielleicht auch den letzten Rest an Respekt.

Deshalb funktionieren alle Tipps zum Thema „Disziplin“ nur, wenn Lehrer*innen zuvor eine wirklich respektvolle Atmosphäre schaffen. Wenn er bzw. sie von den Schülern echten Respekt erfährt und die Schüler respektvoll miteinander umgehen. Deshalb geht es in dieser Fortbildung auch erst einmal um Respekt – und erst dann um Disziplin.

Es gibt eine Reihe von Auslösern für Disziplinprobleme, die kein/e Lehrer*in ändern kann, zum Beispiel bestimmte schulische Rahmenbedingungen, wie überfüllte Klassenräume, ein von Angst und Unterdrückung geprägtes Schulklima, fehlende oder zu rigide Schulregeln, fehlende gemeinsame Absprachen (zum Umgang mit Störungen). Auch zufällige sehr ungünstige Lerngruppenzusammensetzungen, einzelne extrem verhaltenschwierige Schüler*innen oder nicht kooperationsbereite Eltern können auch den/ die beste/n Lehrer*in an seine/ Ihre Grenzen bringen.

In den meisten Fällen jedoch gibt es eine Fülle von Möglichkeiten für Lehrer*innen, die wir in dieser Fortbildung thematisieren, um im Unterricht Disziplin herzustellen. Vorausgesetzt, die Basis des gegenseitigen Respekts stimmt. Auch das fokussieren wir in dieser Fortbildung.

Ziele der Fortbildung

- Reflexion der eigenen Konsequenz in der Umsetzung von Regeln, Ritualen und Strukturen.
- Kennenlernen alternativer Herangehensweisen zur Erzeugung respektvollen Umgangs im Unterricht.
- Wahrnehmung unterschiedlicher Lehrer*innenpersönlichkeiten im Kollegium und der Akzeptanz der unterschiedlichen Strategien in Bezug auf Konsequenz.
- Wissen um die Gründe für Regelbrüche durch Schüler*innen.

Inhalte der Fortbildung

- Definition von Störungen und Regelverstößen.
- Unterschied von Persönlichkeit und Verhalten.
- Nonverbale Kommunikation / Präsenz zur Schaffung eines respektvollen Klimas.
- Situativer Führungsstil im Unterricht.
- Präventive Schritte zur Minimierung von Störungen und Regelverstößen.
- Probleme richtig nach dem Sechs-Schritte-Prozess ansprechen.

Methoden

- Dozent*inneninput
- Übungen
- Kleingruppenarbeiten
- Bearbeitung individueller Anliegen
- Fallbeispiele
- Erfahrungsaustausch

Zielgruppe

Lehrer*innen, Referendar*innen, Mitarbeiter*innen der OGS, Sozialpädagog*innen

Hilfsmittel

Flipchart, Beamer, Moderations-/ Metaplanwand

Materialien

Flipchartprotokoll, Fortbildungsmaterialien

Zeitlicher Rahmen

6 Zeitstunden + Kaffee- u. Mittagspause

08:00 h bis 15:00 h o. 08:30 h bis 15:30 h o. 09:00 h bis 16:00 h

terminliche Verfügbarkeit & Angebot

bitte hier anfragen

SchiLf: Ruhe bitte! Lärm vermeiden **in entspannter Atmosphäre lernen, lehren und leben**

Zu den größten Gesundheitsrisiken im Lehrer*innenberuf gehört eine überdurchschnittliche Lärmbelastung: Geschrei auf den Gängen, Zwischenrufe und ständiges Schwätzen im Klassenzimmer – vom Lärmpegel beim Sport- oder Musikunterricht ganz zu schweigen. Sogar im eigentlichen Rückzugsort, dem Lehrer*innenzimmer, herrscht oftmals eine Geräuschkulisse, die ein Durchatmen kaum möglich macht.

Diese Beeinträchtigung der schulischen Atmosphäre hat zahlreiche Folgen für Schüler*innen, Lehrer*innen wie auch alle anderen Beteiligten. Einige ziehen sich innerlich zurück, andere nutzen diese auditive Bühne für ungerichtete Aktivitäten, die Vielzahl schafft es nicht, die gesteckten Lern- / Lehrziele zu erreichen. Und insgesamt stresst die meisten dieser Überfluss an Impulsen. Die Folge davon können u. a. psychosomatische Beeinträchtigungen sein. Gleichsam kann die Lust am Tun im schulischen Kontext schwinden. Und diesem Zustand kann man aktiv begegnen und entgegenwirken.

Ziel der Veranstaltung ist es, dass wir gemeinsam für Ihre Schule Möglichkeiten erarbeiten, wie der Dauer-Lärmpegel gesenkt werden kann. Dazu machen wir zunächst eine Lärmanalyse, in der wir die störendsten Lärmquellen identifizieren. Im Anschluss überprüfen wir, welche dieser Störfaktoren tatsächlich vermeidbar sind. In diesem Zusammenhang betrachten wir, wie Lärm und Gruppendynamik korrelieren. Unser Hauptaugenmerk liegt darauf, dass wir uns über schuleigene Geräuschziele verständigen und uns überlegen, welche konkreten Umsetzungsmöglichkeiten wir an unserer Schule haben. Hierzu erarbeiten wir konkrete Schritte und Prozesse, die uns sukzessive zu unseren Zielen hinführen.

Ziele der Fortbildung

- Definition auditiver Zielsetzungen an ihrer Schule.
- Erarbeitung praktikabler Maßnahmen zur Lärmreduktion und -vermeidung.
- Aufstellen eines schrittweisen Fahrplans zur Umsetzung der Maßnahmen.

Inhalte der Fortbildung

- Bestandsaufnahme zum Geräuschpegel: Lärmquellen und Lärmanalysen.
- Eruiierung systemischer/ individueller Gründe.
- Fokussierung auf bisherige Vorgehensweisen im Klassenraum, auf den Fluren, auf dem Schulhof, der Sporthalle.
- Nutzenbesprechung für alle Beteiligten im Schulsystem.
- Aufzeigen alternativer methodisch-didaktischer Ansätze zur Prävention.

Methoden

- Dozent*inneninput
- Übungen
- Kleingruppenarbeiten
- Bearbeitung individueller Anliegen
- Fallbeispiele
- Erfahrungsaustausch

Zielgruppe

Lehrer*innen, Referendar*innen, Mitarbeiter*innen der OGS, Sozialpädagog*innen

Hilfsmittel

Flipchart, Beamer, Moderations-/ Metaplanwand

Materialien

Flipchartprotokoll, Fortbildungsmaterialien

Zeitlicher Rahmen

6 Zeitstunden + Kaffee- u. Mittagspause

08:00 h bis 15:00 h o. 08:30 h bis 15:30 h o. 09:00 h bis 16:00 h

terminliche Verfügbarkeit & Angebot

[bitte hier anfragen](#)

SchiLf: Unterrichtsstörungen auflösen

Prävention, Aktion, Reaktion

Kommt es während des Unterrichts zu massiven Störungen, stehen Sie als Lehrer*in vor erheblichen Herausforderungen: Sie sind zu sofortigem Handeln gezwungen – und dies unter der Beobachtung der ganzen Klasse. Gelingt es Ihnen, souverän zu agieren? Oder handeln Sie aufgeregt und emotional? Im ersten Fall steigt Ihr Ansehen und Ihre Schüler*innen werden in Zukunft eher mit Ihnen kooperieren. Im zweiten Fall hingegen müssen Sie damit rechnen, dass auch andere Schüler*innen versuchen werden, Sie durch Stören herauszufordern. Die Art, auf Störungen zu reagieren, wird die Beziehung zu störenden Schüler*innen also wesentlich beeinflussen.

Unterrichtsstörungen entspringen fast immer komplexen Gebilden und haben vielfältige Entstehungsfelder - gemeinsam ist ihnen: sie beeinträchtigen Ihre Arbeit als Lehrkraft. Neben reduzierten Sozialkompetenzen bei Schülerinnen und Schülern oder schwierigen Familiensituationen, beeinflussen auch Smartphones zunehmend den Unterricht.

Es gibt jedoch Möglichkeiten, sich alternative Handlungsspielräume für den persönlichen Umgang mit Unterrichtsstörungen zu eröffnen. In dieser Fortbildung erfahren Sie, wie Sie durch persönliche Präsenz und situatives Führen souverän agieren können. Sie erarbeiten gemeinsam Möglichkeiten der Prävention, Aktion und Reaktion und stellen sich Ihr persönliches Handwerkszeug zusammen. Anschließend können Sie mit Störungen besser umgehen und Ihren Unterricht effektiver gestalten.

Ziele der Fortbildung

- Vorbeugende Regeln und Methoden einzusetzen, um die Störungen im Unterricht zu minimieren.
- Zielführende Reaktionen auf störendes Schüler*innenverhalten erkennen und einüben.
- Schüler*innen an der Konfliktlösung beteiligen und damit einen Beitrag zu deren Persönlichkeitsentwicklung leisten.

Inhalte der Fortbildung

- Definition von Unterrichtsstörungen.
- Unterschied von Persönlichkeit und Verhalten.
- Nonverbale Kommunikation / Präsenz.
- Situativer Führungsstil im Unterricht.
- Präventive Schritte zur Minimierung von Unterrichtsstörungen.

Methoden

- Dozent*inneninput
- Übungen
- Kleingruppenarbeiten
- Bearbeitung individueller Anliegen
- Fallbeispiele
- Erfahrungsaustausch

Zielgruppe

Lehrer*innen, Referendar*innen, Mitarbeiter*innen der OGS, Sozialpädagog*innen

Hilfsmittel

Flipchart, Beamer, Moderations-/ Metaplanwand

Materialien

Flipchartprotokoll, Fortbildungsmaterialien

Zeitlicher Rahmen

6 Zeitstunden + Kaffee- u. Mittagspause

08:00 h bis 15:00 h o. 08:30 h bis 15:30 h o. 09:00 h bis 16:00 h

terminliche Verfügbarkeit & Angebot

[bitte hier anfragen](#)

Unterrichtspraxis (ergänzend)



ergUnt: Bienen erleben für Schüler*innen verstehen, erfahren und sicher umgehen

Nähert man sich langsam und bedacht einem Bienenvolk, so wird man in einen nicht erklärbaren Zauber gehüllt, der einen nicht so schnell wieder gehen lässt.

Ein Bienenvolk hält viele kostbare Geschenke für uns bereit: Honig, Pollen, Propolis und Wachs. Die Heilkraft dieser Produkte ist bekannt.

Durch die Arbeit mit den Bienen fangen wir an, unsere Umgebung mit anderen Augen zu betrachten, wir kommen dem Kreislauf der Natur näher und unsere Beobachtung für Pflanzenwachstum wird geschärft.

Wenn möglichst viele Kinder und Jugendliche bereits in jungem Alter mit Bienen in Kontakt kommen, wenn sie bereits in der Schule ein Bewusstsein für die faszinierende Welt der Bienen - und damit für die gesamte Natur - entwickeln, werden sie sehr früh mit den Naturzusammenhängen vertraut gemacht und können so aus eigenem Antrieb heraus Verantwortung für die Gestaltung ihrer Umwelt übernehmen.

Wie lebt und arbeitet eine Biene? Wie kommt der Honig von der Wabe bis ins Glas? Wie entsteht überhaupt der Honig? Und was macht eigentlich ein Imker? Diese und weitere spannende Fragen beantworten wir Ihren Schüler*innen gerne im Rahmen unserer Erlebnis-Fortbildung. Unser Berufsimker kommt mit einem Bienenvolk im Kasten zu ihrer Schule, damit die teilnehmenden Schüler*innen live und in Präsenz nachhaltige Erfahrungen mit diesen faszinierenden und wertvollen Insekten machen können.

Ziele des ergänzenden Unterrichts

- Nachhaltige Perspektive auf die Wichtigkeit der Bienen in unserem Ökosystem.
- Praktische Erfahrungen im Umgang mit einem Bienenvolk.
- Wahrnehmung des komplexen und gleichsam sehr effizienten Systems eines Bienenvolkes.
- Best practice für Kommunikation im Team und Teamfähigkeit.

Inhalte des ergänzenden Unterrichts

- Geschichte der Bienen & der Imkerei.
- Wichtigkeit des Bienenwachses & des Honigs als Heilmittel früher/ heute.
- Bienenkästen in der Entwicklung von früher bis heute.
- Blick in den Bienenkasten (bei gutem Wetter).
- Rollenverteilung - wer macht was? Arbeiterinnen, Drohnen, Königin.

Inhalte des ergänzenden Unterrichts (Fortsetzung)

- Leistungsfülle bei geringer Lebensdauer.
- Honig probieren aus der Wabe.
- Honig abfüllen*.
- Wichtigstes Produkt der Bienen? Warum Bienen so wichtig für unsere Lebensmittel sind?
* Aufwand pro 125 mg-Glas pro Schüler*in von 3,00 €

Methoden

- Dozent*inneninput
- Diskussion
- Erfahrungsaustausch
- Beobachtung
- Praxiserfahrungen

Zielgruppe

Schüler*innen jeder Schulform

Hilfsmittel

Bienenvolk im Bienenkasten, Flipchart, Moderations-/ Metaplanwand

Materialien

Übungsblätter & andere Fortbildungsunterlagen

Zeitlicher Rahmen

- ausschließlich im Frühjahr und im Herbst möglich
- 1 Seminartag = 3 * 90 Minuten-Einheiten plus Pausen
- pro 90 Minuten-Einheit kann eine Gruppe von bis zu 30 Schüler*innen eingeführt werden.
- insgesamt können an einem Seminartag bis zu 90 Schüler*innen Einblick erhalten

terminliche Verfügbarkeit & Angebot

bitte hier anfragen

ergUnt: Meditation für Schüler*innen achtsamer, entspannter und ausgeglichener durch den Schulalltag

Dass Meditation bei Erwachsenen für mehr Ruhe und Gelassenheit sorgt kann, ist hinlänglich bekannt. Und Studien belegen diese Effekte inzwischen auch bei Kindern. Meditation kann nicht nur im konkreten Moment Ruhe und Ausgleich schaffen, sondern wirkt sich auch langfristig positiv auf das psychische Wohlbefinden, die schulischen Leistungen und das soziale Verhalten von Kindern aus.

Auch im Unterricht ist kindgerechte Meditation deshalb eine große Hilfe. Die Besinnung nach innen hilft den Lernenden, ihre Konzentration zu steuern, sich selbst besser zu verstehen und empathischer im Umgang mit anderen zu werden. So fördert Meditation sowohl die Leistungen der Schüler*innen als auch das Miteinander in der Klasse.

Für Kinder steckt das Leben voller Herausforderungen. Egal ob in der Schule oder Zuhause – täglich wirken ununterbrochen neue Bilder, Geräusche und Informationen auf sie ein. Das ist zwar aufregend, aber auch ganz schön anstrengend. Und während so viel in der Außenwelt geschieht, passiert mindestens genauso viel in der Innenwelt der Schüler*innen. Während sich die Psyche und der Körper in jungen Jahren täglich weiterentwickelt, erleben Schüler*innen jeden Tag neue emotionale und soziale Herausforderungen, mit denen sie besonders in der Schule konfrontiert werden.

In dieser spannenden Phase des Lebens ist es besonders wertvoll, wenn Schüler*innen lernen, sich selbst und die Welt achtsamer wahrzunehmen, um sich in schwierigen Situationen selbst helfen zu können.

Meditation als ergänzender Unterricht ist dabei eine tolle Unterstützung, denn sie stärkt die Konzentrationsfähigkeit, steigert das Selbstbewusstsein und fördert die Selbstregulation im Umgang mit Gefühlen. Zudem bringt Meditation grundlegende soziale Fähigkeiten, wie zum Beispiel Empathie, noch besser zur Entfaltung. Das schafft Lebensfreude und Lernerfolg!

Ziele des ergänzenden Unterrichts

- Verbesserte Konzentration und Aufmerksamkeit.
- Emotionale Selbstregulation.
- Erhöhung der Achtsamkeit im schulischen Miteinander.
- Verbesserte Selbstwahrnehmung.
- Prävention bei psychosomatischen Auswirkungen.

Inhalte des ergänzenden Unterrichts

- Stilleübungen und meditative Elemente
- Konzentrationsübungen.
- Spiele.
- Atemübungen.
- Hörübungen
- Phantasiereisen.
- Besprechung von individuellen Ängsten und andere limitierenden Rahmenbedingungen.
- Erarbeitung positiver Affirmationen.
- Achtsamkeitsrituale für den Alltag

Methoden

- Dozent*inneninput
- Körperliche & geistige Übungen
- Bearbeitung individueller Anliegen
- Erfahrungsaustausch

Zielgruppe

Schüler*innen jeder Schulform

Hilfsmittel

Flipchart, Moderations-/ Metaplanwand

TN-Materialien

Yogamatte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung (von TN mitzubringen)

Materialien

Übungsblätter & andere Fortbildungsunterlagen

Zeitlicher Rahmen

- 1 x wöchentlich pro Gruppe
- 6 bis 10 Einheiten je 45 Minuten insgesamt

terminliche Verfügbarkeit & Angebot

bitte hier anfragen

ergUnt: Yoga für Schüler*innen

beweglicher, entspannter und fokussierter durch den Schulalltag

Yoga in Schule kann Kindern und Jugendlichen entscheidende Impulse für ihr Leben geben. Die Schule umfasst die wichtigsten Jahre der Selbstfindung eines Menschen, nämlich 6 bis 16/18 Jahre. In dieser Zeit entwickelt der wachsende Mensch sein Selbstbild, seine Persönlichkeit, die Art mit der Welt zu agieren. Yoga in Schule selbst, also nicht nur als Freizeitaktivität, sondern als Teil des Schulunterrichtes, kann den Kindern und Jugendlichen zu einem stabileren Selbstbild verhelfen, zu mehr Selbstvertrauen, mehr Gelassenheit. Denn wenn Kinder und Jugendliche in der Schulzeit Yoga üben, ist das für ihre ganzheitliche Entwicklung ausgesprochen hilfreich.

Yoga wirkt auf sehr vielen Ebenen. Während im Vorschulalter und im Grundschulalter oft die eher spielerischen Elemente des Yogas Anwendung finden, kann an der weiterführenden Schule das ganze Spektrum des Yogas oder auch einzelne Elemente gezielt zur Anwendung kommen.

Ziele des ergänzenden Unterrichts

- Verbesserung der Beweglichkeit, der Flexibilität, der Muskelkraft, der Ausdauer, der Koordination der Schüler*innen.
- Gesundheitliche Prävention bezüglich Kopfschmerzen, Asthma, Rückenschmerzen, Übergewicht u.a.
- Anpassung des Selbstbildes/ Selbstbewusstseins/ Selbstvertrauens.
- Verbesserung der Emotionskontrolle, der Begegnung der individuellen Ängste und der Fähigkeit, sich zu entspannen.
- Erhöhung der kognitiven Leistungsfähigkeit.
- Ausweitung der sozialen Kompetenz und den kommunikativen Fähigkeiten.
- Beschäftigung mit der individuellen Spiritualität (Wer bin ich? Woher komme ich? Wohin gehe ich? Was ist der Sinn des Lebens? Gibt es eine höhere Wirklichkeit?).

Inhalte des ergänzenden Unterrichts

- Erlernen einfacher Yogaübungen.
- Einüben von Atemtechniken.
- Erlernen von Übungen zur Sinnesschärfung.
- Entspannen durch Fantasiereisen
- Schärfung der Achtsamkeit.
- Erarbeitung positiver Affirmationen.

Methoden

- Dozent*inneninput
- Körperliche & geistige Übungen
- Bearbeitung individueller Anliegen
- Erfahrungsaustausch

Zielgruppe

Schüler*innen jeder Schulform

Hilfsmittel

Flipchart, Moderations-/ Metaplanwand

TN-Materialien

Yogamatte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung (*von TN mitzubringen*)

Materialien

Übungsblätter & andere Fortbildungsunterlagen

Zeitlicher Rahmen

- 1 x wöchentlich pro Gruppe
- 6 bis 10 Einheiten je 45 bzw. 90 Minuten insgesamt

terminliche Verfügbarkeit & Angebot

[bitte hier anfragen](#)

Wofür wir stehen ...

