Lehrergesundheit
&
Schulorganisation

- schulinterne Lehrer*innenfortbildungen -

Katalog
Schuljahr 2023/ 2024

Schul-Werkstatt I Ingo Piszczala ... www.schul-werkstatt.com ...
info@schul-werkstatt.com ... T 0176 66842329 ...

Vorwort

Wir wissen um die herausfordernde Situation nach der Pandemie, der Zeit der Personalknappheit und stetiger neuer Herausforderungen, 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 Künstliche Intelligenz 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
- (Weiter-)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: Achtsamkeit in Schule ... 6
SchiLf: Bewegtes Klassenzimmer ... 7
SchiLf: Bewegung & Haltung im (Schul-)Alltag ... 8
SchiLf: Gespräche in Schule ... 9
SchiLf: Grüne Pause ... 11
SchiLf: Psychologische Selbstfürsorge ... 12
SchiLf: Resilienz in Schule ... 13
SchiLf: Stimme in Schule ... 14
SchiLf: Teambildung in Schule ... 15
SchiLf: Umgang mit Stress im (Schul-)Alltag ... 16
SchiLf: Weniger ist mehr ... 18
SchiLf: Wertschätzung in Schule ... 19
SchiLf: Work-Life-Balance in Schule ... 20
SchiLf: Yoga im Unterricht ... 21
SchiLf: Zeit- und Selbstmanagement ... 22

METHODIK UND DIDAKTIK

SchiLf: Binnendifferenzierung im eigenen Unterricht ... 24
SchiLf: Inklusion im eigenen Unterricht ... 25
SchiLf: KI in Schule ... 26
SchiLf: Storytelling in Schule ... 27

SCHUL-ENTWICKLUNG

SchiLf: Gemeinsame Regeln & Strukturen ... 29
SchiLf: Kollegium & OGS – ein Team ... 30
SchiLf: Leitbild & Schulprofil ... 31
SchiLf: Pädagogische Geschlossenheit ... 32
SchiLf: Projektmanagement in Schule ... 33

SOZIALES

SchiLf: ADHS in Schule ... 35
SchiLf: Classroom-Management ... 36
SchiLf: Hochbegabung im Unterricht ... 37
SchiLf: Mobbing entgegentreten ... 38
SchiLf: Nähe u. Distanz im Unterricht ... 39
SchiLf: Psychische Auffälligkeiten im Kindes- u. Jugendalter ... 40
SchiLf: Respektvolle Konsequenz ... 41
SchiLf: Ruhe bitte! Lärm vermeiden ... 42
SchiLf: Sicheres Klassenzimmer *(Präventionsschulung)* ... 43
SchiLf: Umgang mit herausforderndem Schüler*innenverhalten ... 44
SchiLf: Unterrichtsstörungen auflösen ... 45

Administration für SchiLfs ... 46

ergUnt: Bienen erleben für Schüler*innen ... 48
ergUnt: Meditation für Schüler*innen ... 49
ergUnt: Yoga für Schüler*innen ... 50

Administration für ergänzenden Unterricht ... 51

Wofür wir stehen 52

Gesunde Schule

SchiLf: Achtsamkeit in Schule

in Ruhe und Präsenz lehren, lernen und wirken

Der Lehrerberuf ist abwechslungsreich und vielseitig. Was in den meisten Fällen absolut positiv ist, kann an manchen Tagen aber auch wie ein Euphemismus dafür klingen, dass von allen Seiten gleichzeitig die verschiedensten Anforderungen auf Sie einprasseln.
Stress ist da vorprogrammiert. Wird der Stress aber zum täglichen Begleiter, kann er sich negativ auf die Gesundheit auswirken. Natürlich gehen Menschen unterschiedlich mit Stress um und reagieren auch unterschiedlich darauf.
Sind stressige Tage aber eher die Regel als die Ausnahme, können Erschöpfung, Verspannungen, ein erhöhter Blutdruck, Magen-Darm-Probleme und psychische Folgen bis hin zum Burnout mögliche Auswirkungen sein.
Mit Maßnahmen, den Stress möglichst gering zu halten, wie einem guten Zeitmanagement und einem Ausgleich zum Schulalltag, z. B. in Form von Sport oder Freizeitaktivitäten, können Sie wirksam gegensteuern. Achtsamkeit ist ein weiteres Mittel, bzw. vielmehr eine Einstellung, wie man einem potenziell stressigen Berufsalltag begegnen kann.
Auf das Wesentlichste reduziert bedeutet Achtsamkeit, den jeweiligen Moment, in dem man sich befindet, bewusst zu erleben ohne ihn zu bewerten. Gerade Letzteres fällt uns oft sehr schwer.

Diese alternative Herangehensweise wird in dieser Fortbildung praxisorientiert beleuchtet. Sowohl auf das eigene Vorgehen als Lehrkraft als auch auf die Wirkung auf die Beziehung Lehrkraft-Schüler*innen, Lehrkraft-Kolleg*innen und Lehrkraft-Eltern.

Ziele der Fortbildung

- Einführung in die theoretischen und wissenschaftlichen Hintergründe von Achtsamkeit und ihrer Wirkung auf Lernprozesse.
- Gelegenheit, Achtsamkeits-, Körper- und Wahrnehmungsübungen auszuprobieren und zu reflektieren.
- Kennenlernen und Einüben von Achtsamkeitsübungen, die neben und im Unterricht eingesetzt werden können.

Inhalte der Fortbildung

- Theorie: Was ist Achtsamkeit? Ursprünge und Entwicklung des Konzeptes der Achtsamkeit im globalen Westen.
- Wirkung von Achtsamkeit auf das Lernen.
- Bedeutung der Achtsamkeit für das Lernen, Effekte von Achtsamkeit auf die Konzentration, Emotionen und den Stressabbau.
- Übungen für die achtsame Lehrkraft.
- Einführung in zentrale Achtsamkeitsübungen: Gehmeditation, Sitzmeditation, Einführung in MBSR, Körperübungen, Wahrnehmungsübungen, Achtsamkeitsübungen während des Unterrichts, Reflexion der eigenen Achtsamkeitspraxis, Wirkung von Achtsamkeit auf die Lehrer*innen-Schüler*innen-Beziehung.
- Übungen für den Unterricht.
- Achtsamkeitsprogramme für die Schule, Achtsamkeitsübungen für den Unterricht, Einbeziehung der Schulverwaltung bzw. des Trägers und der Eltern.

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.

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.

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 Gesprächsführungsstil 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.
- Gesprächspsychologische Grundlagen.
  - Gesprächsbestimmende Faktoren und deren Steuerung.
  - Umgang mit unterschiedlichen Persönlichkeitstypen.

Inhalte der Fortbildung *(Fortsetzung)*

- 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.

SchiLf: Grüne Pause

Natur pur, als Auszeit und Input für den -Schulalltag

Fridays for Future hat das Interesse der jungen Generation an unserer Umwelt und deren Schutz gezeigt. Doch warum ist die Natur schützenswert und wie kann sie Teil des Schullebens sein?
Trotz der großen Bewegung in den letzten Jahren, fehlen vielen Kindern und Jugendlichen positive Erfahrungen in der Natur. Diese sind der Schlüssel dazu, dass wir unsere Umwelt als wertvoll und dementsprechend auch als schützenswert erfahren. Wann waren Sie zuletzt in der Natur und haben sich bewusst Zeit genommen, diese zu erfahren? In dem Seminar verbringen wir einen Tag in der Natur (je nach Möglichkeit im Umfeld der Schule) und lassen den Schulalltag hinter uns. Nach einem lockeren Einstieg geht es darum zusammen und allein die Natur mit allen Sinnen zu erfahren. Damit nach dem Seminar etwas für den Berufsalltag hängen bleibt, setzten wir kurze Bewegungsspiele, Kooperationsübungen und Achtsamkeitsübungen um, die Sie ebenfalls mit den Schüler*innen durchführen können.

Der Schulalltag ist oft schnelllebig und kostet Kraft, deshalb bietet das Seminar eine „grüne Pause", eine kleine Auszeit vom Schulalltag an. Was verbinden Sie mit der Natur und warum ist es wichtig den kommenden Generationen das nahe zu bringen? Zusammen stellen wir uns diesen Fragen und verbringen einen aktiven und praktischen Tag in der Natur.

Ziele der Fortbildung

- Den Moment im Hier und Jetzt erfahren.
- die Natur als positiven Lebensraum wahrnehmen.
- Eigene Erfahrungen reflektieren und daraus Kraft schöpfen.
- Neue Methoden und Spiele kennenlernen.
- Impulse für den Schullalltag erhalten.

Inhalte der Fortbildung

- Landart: Kunst in und mit der Natur.
- Wildnispädagogik (z.B. Feuer machen, Schnitzen).
- Landart: Kunst in und mit der Natur.
- Selbstreflexion in der Natur.
- (optional auf Anfrage: kleiner Exkurs in die tiergestützte Therapie)
- (optional auf Anfrage: Mittagessen über dem Lagerfeuer)

SchiLf: Psychologische Selbstfürsorge

abgrenzen und für sich selbst sorgen

In jedem Beruf ist es wichtig, sich auch um sich selbst zu kümmern. Jedoch ist es in kaum einem beruflichen Kontext so schwierig, die Sorgen des beruflichen Alltags zu vergessen. Gerade für Lehrer*innen ist es eine große Herausforderung, die Probleme der Schüler*innen nicht mit nach Hause zu nehmen. Gleichzeitig machen sich viele Lehrer*innen Druck, wollen stetig gute Leistungen erbringen und ihren Schüler*innen eine bestmögliche Lernerfahrung bieten.

Folgen von zu viel persönlichem Druck und fehlender Abgrenzung können sein: Gefühl von chronischer Erschöpfung, fehlende Motivation und Spaß am Job, bis hin zu einer längeren Krankschreibung.

Aus diesem Grund ist es essenziell, Lehrer*innen die Chance für einen gemeinsamen Austausch zu geben. Im beruflichen Alltag kommen Gespräche über eigene Emotionen und den Umgang damit zu kurz. Zudem fehlen oft die passenden Strategien zum Umgang mit diesen Emotionen und den eigenen (inneren) Druckgefühlen.

In dem Seminar lernen sich Lehrer*innen selbst und ihre Beweggründe besser kennen, sodass sie dazu befähigt werden, sich selbst zu hinterfragen und schlussendlich mit neuen Strategien ihren beruflichen Alltag zu meistern.

Ziele der Fortbildung

- Gemeinsamer Austausch über psychische, emotionale und leistungsorientierte Belastungen.
- Psychologische Selbstfürsorge.
- Wie grenze ich mich ab?
- Welche positiven Ressourcen können wir nutzbar machen?
- Wo kommen die persönlichen hohen Ansprüche eigentlich her?

Inhalte der Fortbildung

- Psychologische Grundlagen zu den Themen: Abgrenzung, Druck, Selbstfürsorge und Ressourcen.
- Einführung in psychologische Grundüberzeugungen, welche unsere Gedanken und Handlungen beeinflussen, sowie das Erkennen und Hinterfragen von diesen.
- Psychologische Grundbedürfnisse.

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

SchiLf: Stimme in Schule

kraftvoll und wirkungsgerichtet

Die Unterrichtstätigkeit in der Schule fordert der Stimme hohe Leistungen in Verbindung mit Körper und Geist ab. Sind Körperhaltung und Atmung entspannt, wird die Stimme dadurch maßgeblich unterstützt.

Zudem hängen die eigene Durchsetzungsfähigkeit in der Klasse und ein Lernerfolg der Schüler*innen auch von einer gesunden Stimmtechnik des Lehrenden ab. Ruhe und Sicherheit wirken sich positiv auf den Unterrichtsverlauf und das Aufnahmevermögen der Schüler*innen aus. Die Lehrer*innenstimme wird nicht überstrapaziert und kann dem Schulalltag Stand halten.

Wir arbeiten mit Entspannungs-, Atem-, Stimm- und Körperübungen in der Gruppe und mit individueller Beratung.
Besonderen Wert legen wir auf die praktische Umsetzung der Stimmübungen im Alltag.

Mit verschiedenen Methoden werden Übungen für die Bereiche Körperhaltung und -bewegung durchgeführt, um die Stimme in Dynamik und Tragfähigkeit klangvoll wirken zu lassen.

Ziele der Fortbildung

- Erfahrung, wie Stimme im Zusammenspiel mit dem ganzen Körper funktioniert.
- Lernen, wie Heiserkeit entsteht und was man dagegen machen kann.
- Lernen, was die Stimme gesund hält, was ihr schadet und was das mit Ihnen zu tun hat.
- Praktische Übungen zum Aufwärmen der Stimme lernen
- Kennen des Zusammenspiels zwischen Atmung und Sprechen.
- Erfahren, wie die Modulation von Stimme in verschiedenen Bereichen zielführen ist.

Inhalte der Fortbildung

- Atmung: Wahrnehmung des eigenen Atemmusters, Atemvertiefung, ökonomische Sprechatmung.
- Haltung/Körpertonus: Körperwahrnehmung, Entspannung, Körper als Klangkörper der Stimme, Aufrichtung des „Instruments“.
- Stimmgebung: Wahrnehmung des eigenen stimmlichen Verhaltens, die eigene Sprechstimmlage finden, Ausbau von Resonanzen für mehr Tragfähigkeit, Stimmkraft, Rufstimme, Stimmumfang.
- Artikulation: Sprechgeschwindigkeit und Sprechdeutlichkeit, Flexibilisierung von Zungen- Lippen- und Kiefermuskulatur.
- Intention: Körpersprache, Mimik und Gestik, Sprechabsicht die Zuhörer erreichen.
- Stimmpflege: die gesunde Stimme, Umgang mit Heiserkeit, praktische Tipps.

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.

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.

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.

SchiLf: Wertschätzung in Schule

für Freundlichkeit und Lob ist immer Zeit

Wer seinen Schüler*innen, Kolleg*innen und Eltern freundlich und anerkennend begegnet, hat nicht nur selbst einen angenehmen Schulalltag. Er stärkt damit auch die Motivation und die soziale Kompetenz der Schülerinnen und Schüler.

Kommunikation ist die Kernkompetenz, die heute die Basis für den Erfolg fast aller Aufgabenbereiche von Lehrerinnen und Lehrern bildet: Jahrgangsübergreifender Unterricht, Inklusion, die Auswirkungen des demographischen Wandels, aber auch Berufsorientierung und kulturelle Bildung, Schulfusionen, außerschulische Kooperationen sowie eine intensivierte Elternarbeit - überall ist von Lehrkräften ein hohes Maß an kommunikativer Kompetenz gefragt. Wie gelingt es uns, im Schulalltag verbal wie nonverbal wertschätzend zu kommunizieren?

Mit dem richtigen Handwerkszeug sind Sie in der Lage, in den vielfältigen Gesprächssituationen mit Schüler*innen und Eltern, im Kollegium und mit der Schulleitung sowie mit pädagogischen Mitarbeiter*innen und externen Partnern souverän und wirkungsvoll zu agieren und so die Grundvoraussetzung für eine erfolgreiche Lern- und Erziehungskultur zu schaffen.

Ziele der Fortbildung

- Schulung und Weiterentwicklung der kommunikativen Kompetenz.
- Stärkung der individuellen Lehrerpersönlichkeit.
- Ausbau der Grundlage für ein erfolgreiches Arbeiten im Team.
- Verbesserung der schulinternen Kommunikationsstrukturen.
- Hilfe zur Selbsthilfe.
- Vermittlung des nötigen Rüstzeugs für die vielfältigsten Kommunikationsszenarien.
- Kommunikation auf Augenhöhe.

Inhalte der Fortbildung

- Wie funktioniert zwischenmenschliche Kommunikation und Interaktion?
- Kommunikations-Konflikte verstehen: Analyse von Ursachen und Dynamiken
- Gespräche konstruktiv führen: Grundlagen und Techniken.
- Das ist mein Anliegen: Bitten klar aussprechen, mit Forderungen selbstbewusst umgehen.
- Anpassung des Mindsettings.
- Der bewusste Einsatz von Körpersprache, Stimme und Gesprächstechniken.
- Schwierige Gespräche: Situationen analysieren und Lösungen finden in praktischen Übungen.
- Jetzt wird es persönlich: Wie erlebe ich eigene Emotionen und verhalte mich professionell?

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 sinnvolle 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.

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.

SchiLf: Zeit- und Selbstmanagement
gut organisiert durch den Schulalltag

"Lehrer haben vormittags Recht und nachmittags frei!"
Wer kennt ihn nicht, diesen schnell daher gesagten Satz über den Lehrerberuf. Wer selbst Lehrer*in ist oder Lehrer*innen in seinem Freundes- oder Familienkreis hat, weiß genau, dass solche Sätze absolut nicht der Realität entsprechen. Ganz im Gegenteil: Lehrer*innen haben tagsüber Unterricht und abends "Backoffice". Genau diese Tatsache stellt Lehrer*innen vor die Herausforderung, ihr Leben wegen der vielen Aufgaben, Anforderungen und Erwartungen nicht völlig dem Lehrberuf unterzuordnen. Wie oft ist eine Arbeitswoche vorbei und man hat nur wenig von dem geschafft, was man neben Unterricht, Konferenzen, Korrekturen oder Unterrichtsvorbereitungen erledigen wollte? Die Frage nach dem "Wie soll ich das alles nur schaffen?" wird immer lauter.

In der Fortbildung „Zeit- und Selbstmanagement" lernen Sie hilfreiche Tools kennen, mit denen Sie alltägliche Aufgaben und Prozesse leichter erledigen und neue Freiräume schaffen. Darüber hinaus beleuchtet das Seminar Haltungen, die oft zu Stress und Arbeitsdruck führen. Als Alternative werden einfache Wege zu entlastenden Gewohnheiten aufgezeigt, mit denen sich Privat- und Berufsleben in Einklang bringen lassen.

Ziele der Fortbildung
- Kennenlernen klassischer und relationaler Zeitmanagementmethoden.
- Den Arbeitsplatz perfekt organisieren.
- Flexibel planen.
- Sich selbst entlasten.
- Lernen, Prioritäten klar und sinnvoll zu setzen.
- Erfahren, wie Sie Störungen und Zeitdiebe eliminieren.
- Nachhaltige Verbesserung Ihrer Selbstorganisation und Ihres persönlichen Zeitmanagements.
- Der Weg zur guten Gewohnheit.

Inhalte der Fortbildung
- Grundlagen Zeitmanagement.
- Zeitfresser: über den persönlichen Umgang mit der Zeit im privaten und schulischen Kontext.
- Methoden und Instrumente zur Planung, Prioritätensetzung und Zielformulierung.
- Umsetzen des Pareto-Prinzips im Schulalltag.
- Erstellung und Umsetzung eines Organisationsplans.
- Techniken zur Stressbewältigung.
- Analyse und Optimierung Ihres eigenen Arbeitsstils.

Methodik & Didaktik

SchiLf: Binnendifferenzierung im eigenen Unterricht

Eintopfpädagogik oder Menu à la carte

Alle Schüler*innen lernen das Gleiche in der gleichen Geschwindigkeit mit dem gleichen Lerngegenstand. Das muss nicht sein, denn niemand mag es, unter- oder überfordert zu werden. Deshalb ist es wichtig, Konzepte zur Binnendifferenzierung zu finden. Während einige Schüler*innen gezielte Förderung durch Hilfestellungen und viele Wiederholungen brauchen, sind andere sehr schnell und müssen anders gefordert werden. Sie lernen, mit welchen Methoden Sie die einzelnen Leistungsgruppen unterstützen können und wie Unterricht generell flexibler, schüler*innenzentrierter und individualisierter gestaltet werden können.

In dieser Fortbildung erarbeiten wir, mit welchen Methoden der Binnendifferenzierung Defizite ausgeglichen und individuelle Stärken sowie die Selbstständigkeit der SchülerInnen gefördert werden können. Jede Klasse ist zwar heterogen, aber die einzelnen Schwierigkeiten der heterogenen Gruppen unterscheiden sich. Daher halten wir die konkreten Umsetzungsmöglichkeiten an Ihrer Schule – und damit auch die Grenzen der einzelnen Maßnahmen – im Blick. Ziel ist es, dass jede/r Lehrer*in für sich geeignete Methoden findet, die den täglichen Umgang mit den sehr unterschiedlichen Schüler*innen erleichtern und sie zugleich fördern.

Ziele der Fortbildung

- Ziele und Möglichkeiten der Binnendifferenzierung.
- gelenkte und natürliche Differenzierung.
- Methoden der Binnendifferenzierung.
- Umsetzung der Methoden in der Unterrichtsgestaltung.

Inhalte der Fortbildung

- Prinzip der Differenzierung: planmäßiges Ausdifferenzieren der Lehr- und Lernformen.
- Klären der individuellen Lehrerrolle: Wissensvermittler/-in, Lerngestalter/-in und Berater/-in.
- Beachten der Lernvoraussetzungen: Aufgaben- und Materialangebote auf unterschiedlichen Lernniveaus.
- Formulieren gestufter Kompetenzen: methodische Vorgehensweisen und Einsatzmöglichkeiten von Unterrichtsmaterialien.
- Aus Fehlern lernen: effektives Lernen durch Unterstützung, Begleitung und Beratung durch die Lehrkraft.
- Lernstrategien entwickeln: individuelle Lernpläne, Lernlandkarten und Lernpakete.
- Konkrete Beispiele aus der Unterrichtspraxis.

Kooperatives Lernen.

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.

SchiLf: KI in Schule

verstehen und im Unterricht einsetzen

Künstliche Intelligenz ist zwar schon lange ein großes Thema, hält jedoch abseits der klassischen Reflexionsfragen erst seit kurzer Zeit Einzug in die Unterrichtspraxis. Spätestens die offene Verfügbarkeit KI-basierter Tools zur Textproduktion (z. B. ChatGPT) wird deren Verbreitung aber deutlich beschleunigen.
Gleichzeitig ist dieses Thema mit unterschiedlichsten Meinungen belegt – selten erfahrungsbasiert, oftmals eher von diffusen Erwartungen geprägt.

Wir wollen in unserem Workshop am Beispiel von Textproduktion und Textüberarbeitung verdeutlichen, wo wir aktuell stehen:

- ⇒ **Welche Tools existieren und wie lassen sich diese in Schule und Unterricht nutzen?**
- ⇒ **Welches didaktische Potential bieten KI-basierte Tools?**
- ⇒ **Und wie „sicher" ist der Einsatz?**

Erste Erfahrungen und Unterrichtsideen ermöglichen Orientierung sowie Austausch und Vernetzung mit anderen interessierten Lehrpersonen.

Ziele der Fortbildung

- Sie können allgemein beschreiben, was Künstliche Intelligenz ist und welche Fähigkeiten Werkzeuge wie z. B. ChatGPT haben.
- Sie machen erste Schritte mit dem Werkzeug ChatGPT.
- Sie kennen mögliche Einschränkungen und verwandte Werkzeuge ergänzend zu ChatGPT.
- Sie können ChatGPT unterstützend der Vorbereitung von Unterricht bzw. Erstellung von Unterrichtsmaterialien einsetzen. Dabei sind Ihnen die Grenzen und Fallstricke bewusst.
- Sie kennen mehrere Einsatzmöglichkeiten von ChatGPT in den Händen der Schüler*innen. Dabei sind Sie sich bewusst, welche Aspekte Sie mit den Lernenden im Sinne der Medienerziehung thematisieren sollten.

Inhalte der Fortbildung

- Sie verstehen die Grundlagen Künstlicher Intelligenz (inkl. Maschinelles Lernen und Neuronale Netze).
- Sie können die Grenzen und Möglichkeiten Künstlicher Intelligenz weitestgehend einschätzen.
- Sie setzen sich mit den ethischen Aspekten Künstlicher Intelligenz auseinander.
- Sie lernen geeignete Tools und frei verfügbare Unterrichtsmaterialienkennen, um das Thema KI im Unterricht praxisorientiert zu vermitteln.

SchiLf: Storytelling in Schule

Informationen leicht verständlich und greifbar vermitteln

Die Praxis des Erzählens ist so alt wie die Menschheit und auch in unserem hochtechnologisierten digitalen Zeitalter hat sie nichts von ihrer Bedeutung verloren. Wie Sie das Geschichtenerzählen als Instrument für die Schul- und Unterrichtskommunikation einsetzen können, zeigen wir Ihnen in diesem Workshop. Sie erfahren, wie Sie geeignete Themen finden und packende Geschichten erzählen.
Denn Geschichten zu erzählen und zu hören ist von Kindesbeinen ein wichtiger Teil unseres Sozialisationsprozesses.
Sie lernen, wie Sie in der „Always-On"-Medienwelt die Aufmerksamkeit Ihrer Schüler*innen bekommen und Begeisterung sowie Verständnis hervorrufen. Denn durch lebendige und emotionale Geschichten bleiben die wichtigsten Inhalte in Erinnerung, steigern die Authentizität und damit den Wert Ihres Unterrichts bzw. Ihrer Gespräche.

In unserem Workshop vermitteln wir Tools und Tricks für die Entwicklung von fiktionalen und non-fiktionalen Erzählwelten insbesondere im digitalen Kontext kennen. Und Sie erfahren, was Sie dabei im Hinblick auf Ihre eigenen Zielsetzungen beachten müssen.

Ziele der Fortbildung

- Wie Sie gute Geschichten für Ihren Unterricht sowie Veranstaltungen in Ihrer Schule (Elternabende, Lehrer*innenkonferenzen, u. ä.) finden und spannende Erzählwelten kreieren.
- Welche Formen des Storytellings es gibt und welche für Sie geeignet sind.
- Wie Sie verschiedene Kanäle nutzen können, um Ihre Geschichte transmedial zu erzählen.
- Wie Sie Storytelling als effektives Unterrichts-Tool einsetzen können.

Inhalte der Fortbildung

- Wie findet man gute Geschichten? Brainstorming und Ideenfindung.
- Wie entstehen ansprechende Charaktere? Entwicklung und Konzeption.
- Wie plottet und strukturiert man Geschichten? Aufbau und Dramaturgie.
- Die Heldenreise: A hero's journey.
- Pre-, While- und Post-Telling-Activities.
- Zielsetzungen und Sachinhalte in den Kontext der Geschichten einbinden.

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.

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 ganztägig 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.

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?

SchiLf: Pädagogische Geschlossenheit

geht vor individueller pädagogischer Freiheit

Von Respektlosigkeit über Unterrichtsstörungen bis hin zu verbaler, psychischer oder körperlicher Gewalt; die Probleme mit denen sich Lehrer*innen im Schulalltag konfrontiert sehen, ist breit und macht deutlich, dass die Schule verstärkt ihren Erziehungsauftrag wahrnehmen muss als notwendige Basis für die konstruktive Gestaltung von Unterricht.
Reflexion und Neudefinition des Autoritätsbegriffs sind an der Zeit. Neben dem Gewähren von pädagogischen Freiräumen bei den Kindern und Jugendlichen ist es wichtig, wohlwollend (weil nur so Wachstum und prosoziale Freiheit möglich sind) Grenzen zu setzen, akute Situationen zu deeskalieren und die Schüler*innen mit deren nicht-akzeptablem Verhalten zu konfrontieren. Pädagogische Geschlossenheit – Konsens beim Regelwerk stärkt die Kooperation im Kollegium. Die pädagogische Gleichung lautet: Konfrontation plus Wertschätzung gleich soziale Entwicklung!
Diese „autoritative" Grundhaltung ist wichtig, da nicht wenige Schüler*innen mit zunehmenden „Erziehungsdefiziten" in die Schule kommen und angesichts von Wertepluralität und einer (an sich positiven) liberalen und demokratischen Grundhaltung der Lehrer*innen sich in ihren Verhaltensweisen „verlaufen". Und fragt man Schüler*innen, was ein/e gute/r Lehrer*in sei, antworten sie mit streng und gerecht.
Und warum dann nicht gemeinsam wohlwollend, streng und gerecht? Zum Nutzen aller!
In dieser Fortbildung erarbeiten wir Schritt für Schritt zusammen mit allen Kolleg*innen den passenden Rahmen für eine förderliche pädagogische Geschlossenheit – unter Berücksichtigung der unterschwelligen Dissonanzen.

Ziele der Fortbildung

- Deutliche Entlastung, wenn in wichtigen Fragen alle „an einem Strang ziehen".
- Stärkung des eigenen „Standings" im Kollegium.
- Kraft und Zeit für die eigentliche pädagogische Arbeit.
- Für die alle bedeutet dies eine klare Orientierung für den Alltag.
- Die Arbeit der Konsensfindung wird als wesentlicher Beitrag zur Weiterentwicklung des Kollegiums erlebt.
- Mögliche festgefahrene Kommunikation kommt wieder in Gang; der „Mannschaftsgeist" nimmt (wieder) zu (durch externe Moderation).

Inhalte der Fortbildung

- Mit welchen Situationen haben wir es zu tun, was sind die Hintergründe, was lässt sich daraus an Anforderungsprofil für die Schule ableiten? (Ausgangslage).
- Wo fehlen Regeln, wo hapert es bei der Umsetzung, wo haben Sie keine angemessenen Sanktionen, wo müssen Sie Positive.
- Autorität als pädagogische Grundhaltung mit pädagogischer Geschlossenheit etablieren.
- Verstehen ohne einverstanden zu sein.
- Nichteinhaltung von Regeln hat Konsequenzen für alle Parteien.
- Erarbeitung von Konsens-Lösungen für die wichtigsten Problemlagen.
- Planung der Weiterarbeit, Sicherung der Ergebnisse (Feedbackkultur!) und der Nachhaltigkeit des Prozesses.

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.

Soziales

SchiLf: ADHS in Schule

Hyperaktive Schüler*innen erfolgreich unterrichten

In (fast) jeder Klasse gibt es ein/es oder mehrere Schüler*innen, die von einer Aufmerksamkeitsdefizitstörung mit oder ohne Hyperaktivität betroffen sind. Schüler*innen mit ADHS schweifen schnell vom Unterrichtsgeschehen ab, sind sehr vergesslich und unstrukturiert und machen viele Flüchtigkeitsfehler. Hyperaktive und impulsive Schüler*innen stören den Unterricht durch ihren deutlich gesteigerten Bewegungsdrang und durch ihre Schwierigkeiten, sich an Klassenregeln zu halten.
Beim Unterrichten dieser Schüler*innen zeigen Lehrkräfte ein deutlich erhöhtes Stressniveau. Für Lehrpersonen ist es oft schwierig, alle Schüler*innen mit ihren jeweiligen Bedürfnissen und ihrem individuellen Leistungsprofil unter einen Hut zu bekommen. Oft steht die Frage im Raum, wie man Schüler*innen mit ADHS unterstützen kann ohne die anderen Schüler*innen zu kurz kommen zu lassen.

Um Lehrkräften, Eltern und dem Kind selbst eine erfolgreiche und möglichst stressfreie Schulzeit zu ermöglichen, haben wir diesen Workshop entwickelt. Darin verfolgen wir nachfolgende Ziele und vermitteln entsprechende Inhalte.

Ziele der Fortbildung

- Was ist ADHS und wie erkenne ich es?
- Wie wirkt sich ADHS auf das Lernen in der Schule und zu Hause aus?
- Wie kann der Unterricht gestaltet werden, damit die Aufmerksamkeitslenkung erleichtert wird?
- Wie kann ich als Lehrperson dazu beitragen, dass es den Kindern gelingt, an ihre Materialien und Hausaufgaben zu denken?
- Was können Lehrkräfte tun, um Unterrichtsstörungen zu begegnen und den Kindern das Lernen zu erleichtern?
- Wie können Konflikte und Diskussionen vermieden oder möglichst rasch unterbunden werden?
- Wie sieht eine gelungene Zusammenarbeit zwischen Schule und Elternhaus in diesem Bereich aus?

Inhalte der Fortbildung

- Grundlagen von ADHS.
- Häufige Mythen und Missverständnisse.
- Praktische Strategien – Unterrichtsanpassungen und Einsatz von positiver Verstärkung.
- Förderung der Konzentration.
- Rollenspiele und Fallbeispiele.
- Techniken und Methoden zur Verbesserung der Aufmerksamkeit im Klassenraum und effizienten Konfliktbewältigung.
- Praktische Übungen und Diskussionen zur Problembehandlung.
- Kommunikation mit Eltern und Einbindung von Fachleuten.
- Zusammenfassung und Auswertung des Workshops.
- Austausch von Ressourcen und weiterführenden Maßnahmen.

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.

SchiLf: Hochbegabung im Unterricht

intelligenten Kindern intelligent begegnen

Das Thema Hochbegabung ist in der grundständigen Ausbildung in (Sonder-)Pädagogik, Psychologie und den Bildungswissenschaften eher selten und im Vergleich zum Bedarf in der Förder- und Beratungspraxis bei Weitem nicht ausreichend repräsentiert.
Unter Hochbegabung versteht man eine intellektuelle Begabung, die weit über dem Durchschnitt liegt. Der Bevölkerungsanteil der Hochbegabten ist mit etwa 2 Prozent (IQ über 130) sehr gering.
Es gibt nur wenige Schulen, die sich auf Hoch- und Höchstbegabung spezialisiert haben. Daher finden sich immer auch hochbegabte Kinder und Jugendliche in Regelschulen wieder. Schätzungsweise 15 Prozent der Hochbegabten zeigen entgegen der Erwartungen Minderleistungen (Underachievement), die es den Unterrichtenden erschweren das können, das Potenzial des Kindes zu erkennen und es entsprechend zu begleiten. Hoch- und minderleistende Hochbegabte brauchen eine spezielle Förderung und Forderung, um ihr Potenzial völlig ausschöpfen zu können. Da sie sich häufig als „anders" empfinden, ist es ebenfalls wichtig am Selbstkonzept dieser Kinder zu arbeiten, um ihr Selbstbewusstsein zu stärken.

In dieser Fortbildung erfahren Sie, welche Konzepte zur Hochbegabung es gibt und wie sie mit Leistung zusammenhängt. Sie lernen, welche Rolle Kreativität und Intelligenz dabei spielen. Außerdem befassen Sie sich damit, wie Hochbegabte eigentlich sind und ob es Zusammenhänge zwischen der Persönlichkeit und den schulischen Leistungen gibt. Ebenfalls geht es um die Frage, welche Entwicklungsbesonderheiten bei Hochbegabten auftreten können und was die schädlichen Auswirkungen dauerhafter Unterforderung im Unterricht sind. Sie werden zum Experten für das Wahrnehmen der Bedürfnisse hochbegabter Kinder und Jugendliche und lernen grundlegende didaktische Prinzipien kennen, die Ihnen den Unterrichtsalltag erleichtern können.

Ziele der Fortbildung

- Erwerb eines breiten Spektrums an Schlüsselinformationen zum Thema Hochbegabung.
- Kennenlernen grundlegender didaktischer Prinzipien, die die Unterrichtsgestaltung für und mit Hochbegabten erleichtern.
- Entwicklung eines Repertoires an Aufgabentypen, das die komplexen Denkvorgänge der Hochbegabten berücksichtigt.
- Stärkung der Fähigkeit zum Einfühlen in die Gedankenwelt von Hochbegabten.
- Offener Austausch mit Menschen, die sich in einer ähnlichen Situation befinden.

Inhalte der Fortbildung

- Konzepte der Hochbegabung (Was bedeutet eigentlich Hochbegabung?).
- Hochbegabung und Leistung (Vergleich: leistungsstarke Hochbegabte und Underachiever).
- Persönlichkeitsmerkmale von Hochbegabten.
- Bedürfnisse von Hochbegabten und die schädlichen Auswirkungen von Unterforderung.
- Didaktische Prinzipien.
- Tipps und Tricks für den Unterrichtsalltag.
- Offener Erfahrungsaustausch.

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 Unterstützergruppenansatzes „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 Unterstützergruppen-Ansatz („No Blame Approach")?
- Wie funktioniert der Ansatz in der Schule?
- Erarbeitung des Unterstützergruppen-Ansatzes mit Gesprächsleitfäden im Rollenspiel
- Entwicklung möglicher Präventivmaßnahmen und -konzepte.

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.

SchiLf: Psychische Auffälligkeiten im Kindes- u. Jugendalter

Psychologische Beziehungsgestaltung und Lösungsansätze

Spätestens seit der COVID-Pandemie wird der Umgang mit psychischen Störungen im Schulalltag zu einer immer größeren Herausforderung. Lehrer*innen kommen immer häufiger mit psychischen Problemen ihrer Schüler*innen in Kontakt. An dieser Stelle wird es in Zukunft wichtig sein, dass sich Lehrer*innen grob mit den wichtigsten Störungsbildern auskennen und einen Fahrplan zum richtigen Umgang vermittelt bekommen.

Ziel des Seminars ist es, Lehrer*innen ein Verständnis von einer psychologischen Beziehungsgestaltung zu vermitteln sowie folgende Fragen zu klären:

Ziele der Fortbildung

- Welche psychischen Bedürfnisse haben Kinder und Jugendliche?
- Welche Risiko- und Schutzfaktoren führen zu der Entstehung von psychischen Auffälligkeiten?
- Welche psychischen Störungen sind in diesem Alter typisch?
- Wie geht man als Schule mit diesen Schüler*innen um?

Inhalte der Fortbildung

- Psychologische Beziehungsgestaltung.
- Psychische Störungen im Kindes- und Jugendalter.
- Umgang mit Konfliktsituationen.
- Etablierung einer angemessenen Konflikt-, Kommunikations- und Regelkultur.
- Spezifische Fallbeispiele aus dem eigenen Unterricht.

Leitung

Psychologische Psychotherapeutin, spezialisiert auf Beziehungsgestaltung, schwierige Konfliktsituationen, Persönlichkeitsentwicklung

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 verhaltensschwierige 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.

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.
- Eruierung 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.

SchiLf: Sicheres Klassenzimmer *(Präventionsschulung)*

einen sicheren Rahmen in der Schule erschaffen

Auf der Klassenfahrt verschickt Vivien in der gemeinsamen Chatgruppe die Nachricht „Tom ist eine Tunte“. Madleen kommt zu Ihnen und zeigt Ihnen die Nachricht. Wie reagieren Sie, ist das eine Grenzverletzung oder ein sexualisierter Übergriff?

Der erste Grundsatz der Prävention vor (sexualisierter) Gewalt in Institutionen lautet „Ruhe bewahren“. Als Lehrfachkraft obliegt Ihnen der Schutzauftrag für die Ihnen anvertrauten Schüler*innen, weshalb Sie gezwungen sind, auf die gelesene Nachricht von Vivien zu reagieren. Doch in der Umsetzung des Schutzauftrages sind Sie nicht allein, sondern lernen im Seminar Beratungsmöglichkeiten und Unterstützungsangebote kennen.
Es geht darum zusammen mit den Schüler*innen, einen angemessenen Rahmen zu entwickeln, der Exploration ermöglicht und in dem jede/r Schutz erfahren kann. Das oberste Ziel dabei ist es, jede Person in den eigenen Rechten und der persönlichen Würde zu schützen. Dafür soll eine Kultur der Achtsamkeit aufgebaut werden, in der die Textnachricht nicht versendet wird, oder entsprechend aufgearbeitet werden kann.

(Sexualisierte) Gewalt in Institutionen betrifft jede/n. In dem Seminar entwickeln Sie ein grundlegendes Bewusstsein für die Thematik. Bauen Sie ihre Handlungssicherheit im Schulalltag anhand von Fachwissen, einem Handlungsleitfaden und praxisnahen Fallbeispielen aus.

Ziele der Fortbildung

- Sensibilisierung für die Thematik im Schulalltag aufbauen.
- Täter*innen unfreundliche Struktur erarbeiten.
- Den eigenen Schulalltag und institutionellen Rahmen reflektieren.
- Entwicklung schnell umsetzbarer Präventions- und Interventionsmaßnahmen, im Kontext Schule.
- grundlegenden Handlungsleitfaden zur Intervention bei Verdachtsfällen kennenlernen.

Inhalte der Fortbildung

- Grundlagen zum Thema sexualisierte Gewalt.
- Strategien von Täter(*innen).
- Signale betroffener Kinder und Jugendlichen erkennen.
- Gefährdungsrisiko der Institution Schule einschätzen.
- Präventionsmaßnahmen und Interventionsgrundlagen.
- Input zum institutionellen Schutzkonzept.

SchiLf: Umgang mit herausforderndem Schüler*innenverhalten
mit distanziertem Blick ressourcenorientiert unterstützen

So vielfältig wie die Situationen, in denen sie auftreten, sind die Gründe und Erscheinungsformen von Verhaltensauffälligkeiten bei Schüler*innen sind. Der alltägliche „Machtkampf“ stresst nicht nur die Kolleg*innen, er erschwert auch die Lernsituation für die anderen Schüler*innen. Doch nicht nur die lauten, störenden Schüler*innen beschäftigen uns, sondern auch die auffällig unauffälligen, die sich ganz in sich zurückgezogen haben und jeden Zugang verweigern. Häufig enden alle Versuche, sowohl bei den herausfordernden Schüler*innen als auch bei den zurückgezogenen, mit dem Eindruck, „gegen eine Wand zu reden“. Hinzu kommen Zweifel, ob ein bestimmtes Verhalten einfach nur störend ist oder bereits als „verhaltensauffällig“ gilt, vielleicht sogar in den Bereich „Verhaltensstörungen“ einzuordnen ist.

Ziel der Veranstaltung ist es durch einen theoretischen Input und eine Fallbesprechung zu praktischen Beispielen die Beziehungskompetenz im Umgang mit diesen Schüler*innen zu stärken. Wir gehen unter anderem der Frage nach, wie es noch besser gelingen kann, eine ressourcenorientierte Haltung einzunehmen, um die Schüler*innen bei Veränderungsprozessen zu unterstützen. Dabei versuchen wir, uns mit einem distanzierten Blick dem guten Grund des herausfordernden Verhaltens anzunähern und das psychologische Bedürfnis dahinter zu verstehen.

Ziele der Fortbildung
- Welche Auffälligkeiten und Störungen gibt es an unserer Schule/ in meinem Unterricht?
- Ursachen und Erscheinungsformen von Auffälligkeiten.
- mögliche Handlungsfelder und Lösungsansätze: Regeln einhalten, Konsequenzen aufzeigen, Unterrichtsgestaltung, individuelles Lehrerverhalten, Elternarbeit, Rituale und Abläufe.
- Gezielte (individuelle) Fallanalysen mit der Erarbeitung von Maßnahmen.

Inhalte der Fortbildung
- Kennenlernen der Ursachen von verschiedenen Störungen und Symptomatiken.
- Erlangung eigenes Verständnis von „herausforderndem Verhalten“.
- Möglichkeiten der Reflexion von eigenen Handlungsweisen.
- Kennenlernen vielfältiger Unterstützungssysteme.
- Erstellen individueller Förderkonzepte anhand von eigenen Fallbeispielen.

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.

Administration für SchiLfs

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.
- 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 €

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

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.

Administration für ergänzenden Unterricht

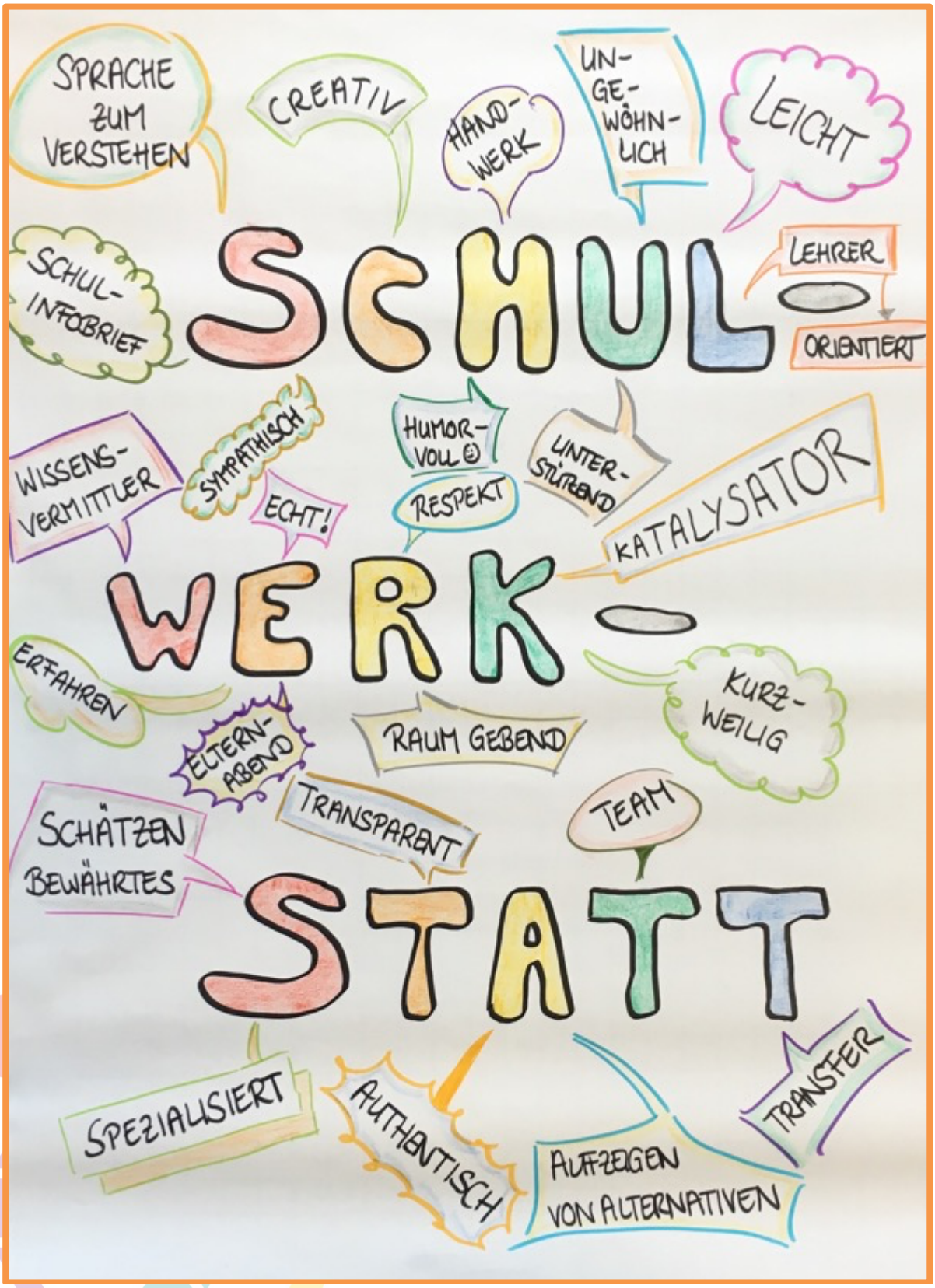
Methoden
- Dozent*inneninput
- Körperliche & geistige Übungen
- Bearbeitung individueller Anliegen
- Erfahrungsaustausch

Zielgruppe
Schüler*innen jeder Schulform

Hilfsmittel
Flipchart, Moderations-/ Metaplanwand

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 anfraxgen

Wofür wir stehen ...