Abteilung 4, Personalentwicklung

Martina Bachert

Tel.: 03378/209-463

E-Mail: Martina.bachert@lisum.berlin-brandenburg.de

**Veranstaltungsnummer: (1)** 18L421019 und **(2)** \*\*\*

**Datum:** 15./ 16.10.2018 und.19./ 20.11.2018

**Ort:** LISUM Ludwigsfelde-Struveshof

**Zeit:** 1.Tag 09:00-17:00 Uhr und 2. Tag 9:00-15.00 Uhr

**Gesund im schulischen Alltag Teil 1und 2**

Für ein erfolgreiches Gesundheitsmanagement benötigen Schulleitungen und Kollegium ein umfangreiches theoretisches und praktisches Wissen zum Thema Gesundheit.

Ein aktuelles Kerngebiet der Gesundheitswissenschaften ist das Thema Resilienz. Resilienz kann dabei als die Fähigkeit beschrieben werden, widerstandsfähig gegenüber Krisensituationen zu sein. Auch in einem Umfeld, das durch Risikofaktoren geprägt ist, finden resiliente Menschen in der Regel einen Weg, sich positiv zu entwickeln. Für sie gibt es angemessene Wege, Beruf und Privatleben zu vereinbaren, emotional belastende Konfliktlagen zu meistern, steigende Arbeitsintensität in den Griff zu bekommen und die neuen Kommunikationstechnologien positiv zu nutzen. Resilienten Menschen ist es möglich, auch in höherem Lebensalter adäquat zu arbeiten und ihren großen Erfahrungsschatz effektiv zu nutzen.

Ziele:

Die Teilnehmenden erlernen einen produktiven Umgang mit ihren hohen Anforderungen und Belastungen und wenden dieses Wissen auch auf ihre Mitarbeitenden an. Sie unterscheiden zwischen organisationalen und individuellen Belastungen und lernen das Gesundheitsmanagement als gelenkten Management-Top-Down-Prozess und Führungsaufgabe kennen. Sie erarbeiten sich Wege, seine Prinzipien auf ihre Schulen zu adaptieren und angemessene Maßnahmen zur Steigerung der Ressourcen sowie zum Abbau der Belastungen aller Mitarbeitenden zu entwickeln.

Zielgruppe:

Die Fortbildung richtete sich an Schulleitende, die aktiv an der Förderung Ihrer eigenen, aber auch an der Gesundheit Ihres Personals arbeiten möchten und dabei ein Interesse an der Verknüpfung traditioneller und neuer systemischer Wege haben.

Inhalte:

* Stress- und Emotionsmanagement
* Burnout-Prophylaxe
* Systemisches Gesundheitsmanagement und Gesund Führen auf Basis der Salutogenese
* Das Haus der Resilienz
  + Achtsamkeit und Entautomatisieren
  + Balance halten
  + Fehlerkultur: Lernen aus Krisen und Problemen

Methoden:

Theoretischer Input, Plenumsdiskussion, Kleingruppen-, Einzel- und Paararbeit, Feedback und Selbstreflexion, Entspannungs- und Imaginationsübungen, Moderationsmethoden

©Nicola Ströh