

Modul 1: "Gesund bleiben in der Hektik des Alltags: Rhythmisierung, Zeitmanagement und Schulprogramm"

Mit starker Praxisorientierung geht es darum, über die Gesundheit der Lehrer*innen und Schulleiter*innen neu nachzudenken. Die Bedeutung des stärkeorientierten Konzepts der Salutogenese für eine gesunde Schulpraxis wird besonders betont, mit der Zielsetzung, weitere entlastende Schritte in Richtung gute, gesunde Schule schon morgen zu setzen. Die Bearbeitung der Themen erfolgt in einer Mischung zwischen interaktivem Vortrag und Gruppenarbeit.

Dabei sind folgende Fragestellungen relevant:

- Wie steht es um die Gesundheit der Lehrer*innen und Schulleiter*innen?
- Wie kann die Balance zwischen Belastung und Beanspruchung kollegial hergestellt werden?
- Hilft das Gesundheitskonzept der Salutogenese im Schulalltag? Wie lässt sich der Kohärenzsinn als stärkste Widerstandsressource im Umgang mit beruflichen Belastungen mobilisieren?
- Gibt es hausgemachte Krankmacher und wie können sie erfolgreich überwunden werden?
- Wie kann der „Haltende Rahmen“ (Umgang mit Regeln und Verbindlichkeiten) zur Entlastung von Schüler*innen und Lehrer*innen beitragen?
- Trägt die Rhythmisierung des Schultages zu einem gesundheitsfördernden Lehr- und Lernklima bei?