

# Einladung zum 4. Symposium

„Arbeitsplatz Schule: Gesund lehren,  
gesund führen, gesund leben“

**Donnerstag, 11. November 2021**  
**14:30–17:30 Uhr**

**Diese  
Veranstaltung  
findet online  
statt.**

# Resiliente Schulen in virulenten „VUKA“-Welten

## Wie Schulen robust, agil und lernend bleiben.

Obwohl mit „VUKA“ die Welt schon länger als zunehmend veränderlich, ungewiss, komplex und ambig beschrieben und dieser Begriff unter Führungskräften genutzt wird, führt Corona uns allen diese Qualitäten im XXL-Format schonungslos vor Augen. Dabei ist spürbar, dass zunehmende Ungewissheiten, große Veränderungen in kurzen Zeitspannen oder unübersichtliche Mehrdeutigkeiten viele Menschen stark belasten und sogar krank machen können. Für die gesunde Bewältigung kommt der psychischen Widerstandskraft (Resilienz) eine herausragende Bedeutung zu. Und mehr noch: Resilienz ist eine Schlüsselkompetenz im 21. Jahrhundert. Nun gilt es, dieses Wissen auch auf Schulen anzuwenden, damit diese gegenüber inneren und äußeren Einflüssen robust, agil und lernend bleiben oder werden. Dies betrifft alle Mitarbeitenden, die Führungskräfte und die Schule als Ganzes.

## Hauptreferent



### Siegfried Seeger

Freier Bildungsreferent für Gesundheitsförderung und Schulentwicklung mit langjähriger Erfahrung in der Team-, Projekt- und Netzwerkarbeit auf lokaler, regionaler und (inter-)nationaler Ebene. Er berät Bildungseinrichtungen, Stiftungen und Kommissionen, qualifiziert Schlüsselpersonen und unterstützt Projekte sowie Netzwerke im Kontext der Gesundheitsförderung, Bildung für nachhaltige Entwicklung und Global Citizenship Education in Deutschland, Österreich, Luxemburg, Südtirol und in der Schweiz.



### Gesundheitskabarett mit Ingo Vogl

Kabarett zum Thema „G’sundheit“ und der Herausforderung mit Kindern zu leben und zu arbeiten:

Im Spannungsfeld zwischen Leben lernen und lernen fürs Leben, ist es eine spannende Herausforderung entspannt zu bleiben. Was erwartet wer und wann von wem? Und wie bekomme ich den Druck, den die Anderen machen, wieder weg, wo drücke ich drauf, damit ich wieder „druckstabil“ werde?

Drücken Sie sich nicht vor der Entspannung mittels Lachen!

# Programm

**14:30 Uhr**    **Begrüßung**

**14:45 Uhr**    **Impulsvortrag**  
**Siegfried Seeger**

Resiliente Schulen in virulenten „VUKA“-Welten

**15:50 Uhr**    **Bewegte Pause**

**16:10 Uhr**    **Vortragrunde**

**17:10 Uhr**    **Gesundheitskabarett**  
**Ingo Vogl**

**17:30 Uhr**    **Ende der Veranstaltung**

Moderation: Dr. Christian Scharinger, MSc

Teilnahme per LIVE-Videostream: <https://web-event.at/bvaeb-symposium>

## Impressum

Medieneigentümer (Verleger) und Herausgeber:

Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau  
Josefstädter Straße 80, 1080 Wien, Telefon: 050405-0, Fax: 050405-22900  
e-Mail: [oea@bvaeb.at](mailto:oea@bvaeb.at), Website: [www.bvaeb.at](http://www.bvaeb.at)

Für den Inhalt verantwortlich: HSt.-Abt. 17 Unfallverhütung und Gesundheitsförderung

Konzept und Layout: Julia Weithaler, MA

Auflage 10/2021, Online-Version

Diese Publikation wurde mit größter Sorgfalt erarbeitet und geprüft, trotzdem kann es zu Druck- oder Satzfehlern kommen. Rechtsansprüche können daraus nicht abgeleitet werden. Informationen nach Artikel 13 und 14 Datenschutz-Grundverordnung betreffend die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten finden Sie auf unserer Website unter [www.bvaeb.at/](http://www.bvaeb.at/) Datenschutz.

# Vortragrunde

Folgende vier Vorträge stehen zur Auswahl:

## Vortrag 1: **Resilienz entwickeln**

### **Siegfried Seeger**



- Was sind die wesentlichen Resilienzfaktoren und wie kann ich diese gezielt stärken?
- Warum ist das Kohärenzgefühl für die psychische Gesundheit so bedeutsam und wie kann ich darauf positiv Einfluss nehmen?
- Wie kann Resilienz zu einer neuen Qualität der gesamten Schule werden und wie können wir diese gezielt entwickeln?

## Vortrag 2: **Emotionen im Schulalltag – achtsam wahrnehmen, in Balance bringen und damit den Lernturbo starten**

### **Mag.<sup>a</sup> Dr.<sup>in</sup> Elke Poterpin**



- Wie können wir Emotionen achtsam wahrnehmen und in eine emotionale Aufwärtsspirale gelangen?
- Wie hängen Emotionen, Motivation und Lernen zusammen? Was erklärt die positive Emotionsforscherin Barbara Fredrickson dazu grundlegend?
- Welche abgeleiteten Strategien können im Schulalltag hilfreich sein?

## Vortrag 3: **Wer kürzer sitzt, ist länger fit**

### **Georg Höchsmann**



- Warum sind einseitige körperliche Belastungen, wie langes Sitzen, gesundheitsschädlich?
- Wieso reicht Sport alleine nicht?
- Wie können kurze und einfache Bewegungspausen im Arbeitsalltag integriert werden?
- Wie können Sie mit einfachen Atemübungen den Arbeitsalltag entspannt erleben?

## Vortrag 4: **Mit Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und Kreativität-Leichtigkeit zu mehr Gelassenheit und Freude im Schulalltag**

### **Mag.<sup>a</sup> Helga Luger-Schreiner**



- Gesunder Umgang mit dem herausfordernden Alltag als Pädagogin und Pädagoge, aber wie?
- Welche positive Wirkung kann durch Achtsamkeit und Selbstmitgefühl entstehen?
- Wie verändert sich meine Haltung durch Achtsamkeit und Selbstmitgefühl in Richtung mehr Freude und Gelassenheit beim Unterrichten?

# Anmeldung

## Wir bitten Sie, die Anmeldung wie folgt durchzuführen:

- Die Anmeldung zur Veranstaltung mit der LV-Nummer 331F1WBK57 ist per e-Mail an Herrn Mag. Robert Bock unter robert.bock@ph-noe.ac.at möglich
- Das Symposium wird von der PH Niederösterreich als Fortbildung für Schulleitungen und Lehrkräfte anerkannt
- Alle registrierten Teilnehmerinnen und Teilnehmer können nach der Veranstaltung eine Teilnahmebestätigung über ph-online ausdrucken

Die Zielgruppe dieses Symposiums sind Schulleitungen sowie Pädagoginnen und Pädagogen aller Schultypen.

## Kontakt

Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau (BVAEB)  
Unfallverhütung und Gesundheitsförderung

**e-Mail** symposium@bvaeb.at

**Telefon** 050405-21728

**Adresse** Josefstädter Straße 80, 1080 Wien

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!  
Das Gesundheitsförderungsteam der BVAEB



Gefördert aus den Mitteln des  
Landesgesundheitsförderungsfonds NÖ



# Vorschau auf die Veranstaltung

Nutzen Sie bereits im Vorfeld der Veranstaltung die Möglichkeit, sich auf der Website des Symposiums zu informieren. Über diesen Link können Sie am Veranstaltungstag LIVE per Videostream teilnehmen:

<https://web-event.at/bvaeb-symposium>



Alle organisatorischen Informationen sowie Unterlagen zu den Programmpunkten



Videos mit praktischen Alltagstipps



Online BVAEB-Infostand mit Angeboten zur Gesundheitsförderung für Ihre Schule

## Veranstaltungsrückblick

Nach der Veranstaltung haben Sie die Möglichkeit, die Unterlagen und Präsentationen der einzelnen Programmpunkte zur Nachlese jederzeit online abzurufen. Diese werden bis Ende März 2022 auf der oben angeführten Website verfügbar sein.

