

# Einladung zum 3. Symposium

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

**Donnerstag, 23. November 2023, 13:00–18:00 Uhr**  
**Hotel Heffterhof, Salzburg**

# Hauptreferat

## Neue Wege in der Lern- und Lehrwelt Schule

Die letzten Jahre haben den Lebensraum Schule erheblich verändert. Einerseits kam es zu einem massiven Anstieg digitaler Formen des Lernens, andererseits wurde der soziale Zusammenhalt in der Schulgemeinschaft auf eine harte Probe gestellt.

Viele Studien zeigen, dass Lernen aus der Ferne dem Zweck von Unterricht gut dienen kann, die sozialen Funktionen des Settings Schule aber dadurch nicht ersetzbar sind. Schule ist nicht nur ein Ort des Lernens, sondern auch ein Platz der Begegnung und Freundschaften.

Die Krisenjahre stellten an Pädagoginnen und Pädagogen eine Fülle von Anforderungen und legten die Stärken und Herausforderungen am jeweiligen Schulstandort offen. Gleichzeitig entstanden neue Chancen und Belastungen für die Gesundheit am „Arbeitsplatz Schule“, welche sich – verkürzt – wie folgt zusammenfassen lassen:

„Die gute Nachricht: Menschen können überall und jederzeit lernen und arbeiten.

Die schlechte Nachricht: Menschen können überall und jederzeit lernen und arbeiten.“

Das Referat beleuchtet einerseits die wesentlichen Rahmenbedingungen und Kernaspekte einer gesunden Lern- und Lehrwelt und versucht andererseits Wege aufzuzeigen, wie Schulen und jede und jeder Einzelne gesund darauf reagieren können.



### Dr. Christian Scharinger, MSc

**Gesundheitssoziologe, Organisations-, Personalentwickler und Coach, Mitglied der Österreichischen Vereinigung für Supervision, selbstständiger Berater und Coach**

Beschäftigt sich seit mehr als 20 Jahren in den Feldern Forschung, Ausbildung, Vernetzung und Projektpraxis mit dem Konzept der Gesundheitsförderung. Arbeits- und Forschungsschwerpunkte: Betriebliche Gesundheitsförderung, Gesundheitsverhalten von Jugendlichen sowie Pädagoginnen- und Pädagogengesundheit. Aktuell beschäftigt er sich mit den Auswirkungen von Digitalisierung und Krisen auf zukünftige Arbeitswelten.

# Programm

- 13:00 Uhr**      **Registrierung**  
*Come together mit gesundem Buffet*
- 13:30 Uhr**      **Begrüßung**
- 13:40 Uhr**      **Hauptreferat mit Dr. Christian Scharinger, MSc**  
Neue Wege in der Lern- und Lehrwelt Schule
- 14:30 Uhr**      **Achtsame Pause mit gesunder Jause**  
*mit Mag.<sup>a</sup> Alexandra Kreuzeder*
- 15:10 Uhr**      **Workshoprunde**
- 16:40 Uhr**      **Kaffeepause**
- 17:00 Uhr**      **Gesundheitskabarett  
mit Ingo Vogl**
- 18:00 Uhr**      **Ende der Veranstaltung**

Moderation: Dr. Christian Scharinger, MSc



## 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!

# Workshops

Folgende vier Workshops stehen zur Auswahl – die Anmeldung erfolgt vor Ort:

## **Workshop 1: „Wie die Achtsamkeit in den (Schul-)alltag kommt“**

Mag.<sup>a</sup> Alexandra Kreuzeder

- Was bedeutet Achtsamkeit und wie kann sie helfen, Stress im Arbeitsalltag besser zu bewältigen?
- Wie können Sie Selbstmitgefühl entwickeln und warum ist es wichtig für Ihre psychische Gesundheit?
- Welche praktischen Übungen und Tools können Sie in Ihren Schulalltag integrieren, die Sie und ein gesundes Arbeitsumfeld stärken?

## **Workshop 2: „Ein Stück Glück bitte! Warum wir unser Gehirn brauchen, um ein Stück vom Glück zu genießen“**

Mag.<sup>a</sup> Tanja Peherstorfer

- Warum braucht es zum Glück Gehirn?
- Kennenlernen von Methoden aus dem mentalen Training und der Positiven Psychologie, um die innere Balance im herausfordernden Schulalltag zu bewahren
- Glückstraining – das Geheimnis des alltäglichen Wohlbefindens

## **Workshop 3: „Erholsame Nächte, entspannter Unterricht – Fit4School durch gesunden Schlaf“**

Dr.<sup>in</sup> Kerstin Hödlmoser

- Schlafbiologie – Funktionen des Schlafes: Warum schlafen wir eigentlich? Was passiert in unserem Körper, während wir schlafen?
- Schlafhygiene: Was beeinflusst unseren Schlaf und wie kann man ihn verbessern?
- Schlafprobleme: Wie erkennt man Schlafprobleme? Wie können Sie sich auf körperlicher und kognitiver Ebene entspannen?

## **Workshop 4: „Das fliegende Klassenzimmer – was können Lehrpersonen in Sachen Fehlerkultur von Pilotinnen und Piloten lernen?“**

Dr.<sup>in</sup> Katharina Göttlicher

- Verhindern von Fehlern durch flexibles Handeln und Reagieren – Lernen aus Fehlern UND Erfolgen
- Wertvolle Ansätze aus Hochsicherheitsorganisationen, wie der Luftfahrt oder der Medizin, für die Pädagogik
- Vom Perfektionismus zum konstruktiven Umgang mit möglichen Fehlern

# Anmeldung

## Wir bitten Sie, die Anmeldung über ph-online durchzuführen:

- Das Symposium wird von der PH Salzburg als Fortbildung für Schulleitungen sowie Pädagoginnen und Pädagogen anerkannt.
- Die Anmeldung zur Veranstaltung mit der LV-Nummer 303001KP20 ist über ph-online vom 1. Juli bis 24. September 2023 möglich.
- Teilnahmebestätigungen können über ph-online ausgedruckt werden.
- Die Anzahl der Teilnehmerinnen und Teilnehmer ist beschränkt. Über die Teilnahme entscheidet der Zeitpunkt der Anmeldung.

Die Anmeldung zum gewünschten Workshop ist nur direkt vor Ort möglich. Bitte beachten Sie, dass die begrenzten Plätze pro Workshop in der Reihenfolge der Ankunft vergeben werden.

## Kontakt

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

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

**Telefon** 050405-27541 oder 27542

**Adresse** Faberstraße 2a, 5020 Salzburg

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Das Gesundheitsförderungsteam der BVAEB



### 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, Website: www.bvaeb.at

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

Konzept und Layout: Julia Weithaler, MA

Auflage 06/2023, 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/Datenschutz](http://www.bvaeb.at/Datenschutz).

# Anfahrtsplan

## Anreise mit dem Auto kommend über die Autobahn von Süden „Ausfahrt Salzburg Süd“:

Alpenstraße bis Nonntaler Brücke, rechts • Kreisverkehr rechts: Bürglsteinstraße • Kreuzung links: Gaisbergstraße • Kreuzung rechts: Fadingerstraße • Clemens-Krauss-Straße • Maria-Cebotari-Straße

## Anreise mit dem Auto kommend über die Autobahn von Norden „Ausfahrt Salzburg Nord“:

Vogelweiderstraße • Kreuzung links: Sterneckstraße • Kreuzung gerade: Fürbergstraße • Kreuzung gerade: Fadingerstraße • Clemens-Krauss-Straße • Maria-Cebotari-Straße

## Anreise mit dem Auto kommend aus dem Salzkammergut:

Minnesheimstraße • Kreuzung links: Linzer Bundesstraße • Kreuzung links: Fürbergstraße • Kreuzung gerade: Fadingerstraße • Clemens-Krauss-Straße • Maria-Cebotari-Straße

**Parken:** Es stehen Ihnen kostenfreie Parkplätze zur Verfügung.

## Anreise mit Bus oder Bahn:

S-Bahn Haltestelle Parsch zu Fuß 7 Gehminuten oder Salzburg Hauptbahnhof: Obus-Linie 6 (Parsch), Haltestelle Maria-Cebotari-Straße direkt vor dem Hotel

### Veranstaltungsort

**Hotel Heffterhof Salzburg**  
**Maria-Cebotari-Straße 1–7**  
**5020 Salzburg**



Bildquelle: Hotel Heffterhof