



Versicherungsanstalt

öffentliche Bedienstete, Eisenbahnen und Bergbau

## **Einladung zum 6. Symposium**

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

**26.02.2026, 13:00 bis 18:00 Uhr**

**Bildungshaus St. Hippolyt, Eybnerstraße 5, 3100 St. Pölten**

# Die Schätze in mir und anderen entdecken

## Impulse für eine nachhaltige Schulentwicklung

Eine gelungene und nachhaltige Schulentwicklung lebt von einer gemeinsamen Ausrichtung aller Beteiligten sowie von der Qualität der Beziehungen untereinander. Wenn das Miteinander zwischen Schüler:innen, Pädagog:innen, Schulleitung und Eltern funktioniert, ist das kein Zufall, sondern Ausdruck einer bewussten Haltung, die sich in der Bereitschaft zeigt, wertvolle Charaktereigenschaften – in uns selbst und in anderen – zu erkennen, zu fördern und in den Dienst der Gemeinschaft zu stellen. Diese „Schätze“ bilden die Grundlage für gegenseitiges Vertrauen, kooperative Zusammenarbeit und die Fähigkeit, Herausforderungen gemeinsam zu meistern. In einer solchen Kultur wird Vielfalt – in Persönlichkeiten, Lebensentwürfen und Sprachen – nicht als Belastung wahrgenommen, sondern als Ressource für gemeinsames Lernen und Wachsen. So kann eine Schule gestaltet werden, in der sich alle sozial, intellektuell und emotional entfalten können – als Teil eines größeren Ganzen.

## Hauptreferentin

### Dr.<sup>in</sup> Shima Poostchi



© PRIVAT

Unternehmensberaterin sowie Schulentwicklungsberaterin, arbeitet als Trainerin und Coach. Ihre Qualifikationen umfassen unter anderem Systemisches Leadership, den NLP-Master sowie die Ausbildung zur Klassenrat- und Familienrat-Trainerin nach Rudolf Dreikurs.

Neben ihrer beruflichen Tätigkeit leitet sie Kinder- und Jugendgruppen, um Charakterbildung und die Entwicklung von Tugenden zu fördern. Sie ist die Gründerin von Shira Publishing und Virtues Project Austria und schreibt außerdem als Autorin für den Jungösterreich Verlag.

# Programm

13:00 Uhr	<b>Registrierung</b> Come together mit gesundem Buffet
13:30 Uhr	<b>Begrüßung</b> <b>Verleihung BVAEB-Gütesiegel „Gesunder Arbeitsplatz Schule“</b>
13:50 Uhr	<b>Impuls vortrag mit Dr. in Shima Poostchi</b> Die Schätze in mir und anderen entdecken – Impulse für eine nachhaltige Schulentwicklung
14:45 Uhr	<b>Bewegte Pause mit gesunder Jause</b>
15:15 Uhr	<b>Workshoprunde</b>
16:45 Uhr	<b>Kaffeepause</b>
17:00 Uhr	<b>Gesundheitskabarett mit Ingo Vogl</b>
18:00 Uhr	<b>Ende der Veranstaltung</b>

Moderation: Martin Krejci



## Gesundheitskabarett mit Ingo Vogl

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: Systemische Führungsqualitäten für gesunde Bildungssysteme**

Dr.<sup>in</sup> Shima Poostchi

- Wie fördert systemisches Denken die gesunde Entwicklung von Bildungseinrichtungen?
- Wie können Schulleitungen die Beteiligung des Kollegiums stärken?
- Wie lassen sich Ermutigung und Anerkennung für ein positives Arbeitsklima fördern?
- Welche Kompetenzen helfen Schulleitungen, Herausforderungen lösungsorientiert zu begegnen?

## **Workshop 2: Stimmgesund im Schulalltag**

Mag. art. Günther Fiala, BSc.

- Wie funktioniert unsere Stimme? Ein kompakter Einblick in Anatomie und Physiologie
- Welche Übungen fördern einen guten Stimmlippenschluss und eine tragfähige Stimme?
- Wie kann ich meine Stimme gezielt pflegen und langfristig gesund erhalten?
- Welche Maßnahmen zur Stimmhygiene lassen sich leicht im Alltag umsetzen?
- Was tun bei Heiserkeit, Stimmermüdung oder Sprechanstrengung?

## **Workshop 3: Lehren mit Leichtigkeit: Wie positive Emotionen den Schulalltag stärken**

Mag.<sup>a</sup> Nora Korecky

- Was macht uns wirklich glücklich – und warum?
- Wie beeinflussen positive Emotionen unsere Gesundheit?
- Praktische Tools für mehr „achtsame Wahrnehmung“ im Schulalltag
- Impulse zur Stärkung der eigenen psychischen Widerstandskraft
- Alltagstaugliche Strategien für ein positives Mindset im Beruf

## **Workshop 4: „Mit Yoga zu mehr Balance im Berufsalltag“**

Georg Höchsmann

- Was können wir tun, wenn wir uns nach einem Arbeitstag oft gestresst, verspannt oder energielos fühlen?
- Welche einfachen Tricks stärken Körper und Geist im Berufsleben?
- Wie wirkt Yoga nachhaltig als Teil der Gesundheitsförderung?
- Welche Bewegungs- und Atemübungen können direkt am Arbeitsplatz eingesetzt werden?
- Wie lassen sich sinnvolle Impulse für Yoga in den eigenen Arbeitsbereich integrieren?

# Anfahrtsplan

## Anreise mit der Bahn:

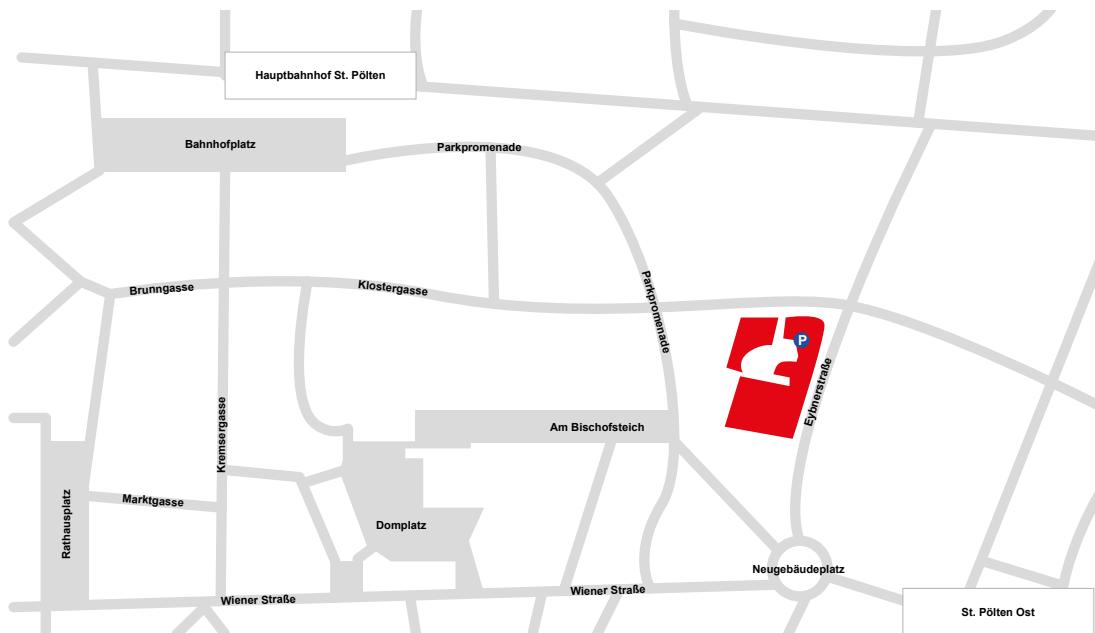
Das Bildungshaus befindet sich in unmittelbarer Nähe (ca. 5 bis 10 Gehminuten) des St. Pöltner Hauptbahnhofs. Ausgang Bahnhofplatz: Links Richtung Post/Jugendherberge – entlang der Promenade, nach dem Sparkassenpark/Ecke Klostergasse – links in die Klostergasse – an der rechten Seite befindet sich das Bildungshaus – Eingang um die Ecke.

## Anreise mit dem Auto:

Abfahrt St. Pölten OST – nach der Ausfahrt Richtung St. Pölten (Landhaus) – vor der (ampelgeregelten) Kreuzung rechts Richtung Wagram einbiegen – dem Straßenverlauf folgen bis zum Kreisverkehr (ca. 2 km) – im Kreisverkehr 1. Ausfahrt (am Neugebäudeplatz) nehmen – das Bildungshaus befindet sich nach ca. 50 m an der linken Seite.

Begrenzte – kostenpflichtige – **Parkplätze**  
sind im Bildungshaus St. Hippolyt verfügbar.

**Veranstaltungsort**  
**Bildungshaus St. Hippolyt**  
**Eybnerstraße 5, 3100 St. Pölten**



# Anmeldung

## Wir bitten Sie, die Anmeldung über PH-Online durchzuführen:

- Das Symposium wird von der PH Niederösterreich als Fortbildung für Schulleitungen und Lehrkräfte anerkannt.
- Die Anmeldung ist über das Nachmeldeformular von PH-Online unter Angabe der LVNR. 341F5WBK33 bis 10.01.2026 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** symposium@bvaeb.at

**Telefon** 0664 8422273

**Adresse** Josefstädter Straße 80, 1080 Wien

**Wir freuen uns auf Ihr Kommen!**

**Das Gesundheitsförderungsteam der BVAEB**



**Gefördert aus den Mitteln des  
Gesundheitsförderungsfonds  
Niederösterreich**

### Impressum

**Medieninhaber:** Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau, 1080 Wien

**Hersteller:** SVD Büromanagement GmbH, 1200 Wien

**Konzept und Layout:** Julia Weithaler, MA

**Auflage:** 10/2025

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).