

# Einladung zum 5. Symposium

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

**Mittwoch, 04. März 2026, 13:00 bis 18:00 Uhr**  
**Montforthaus, Feldkirch**

# 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 gelingt, 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

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

Moderation: Roman Neugebauer, MA



## 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!

Es wird darauf hingewiesen, dass am Veranstaltungsort Fotos angefertigt werden und zu Zwecken der Dokumentation der Veranstaltung gegebenenfalls auch im Internet (insbesondere auf unserer Website) oder in Printmedien veröffentlicht werden können. Weitere Informationen zum Datenschutz und über Ihre Betroffenenrechte entnehmen Sie dem Datenschutzbereich auf der BVAEB-Website.

# 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: Stark im Alltag – wie Ernährung unser Immunsystem schützt**

Martin Rinderer, BSc MSc

- Was braucht unser Immunsystem wirklich?
- Wie beeinflussen Essverhalten, Mahlzeitenstruktur und Trinkgewohnheiten unsere Immunleistung?
- Welche Rolle spielt der Darm als Teil unseres Immunsystems?
- Welche einfachen Lebensmittel und Routinen können uns stärken und dabei helfen, fit zu bleiben?

## **Workshop 3: Stopp! So grenzt du dich richtig ab**

Aniella Rathfelder, BSc MSc

- Wie kann ich im Schulalltag Grenzen setzen und souverän für mich selbst eintreten?
- Wie kann ich meinen Selbstschutz stärken, um Stress und emotionale Überforderung zu bewältigen?
- Welche alltagsnahen Übungen helfen mir, mehr Gelassenheit und Resilienz zu entwickeln?

## **Workshop 4: Kraftvoll durch den Alltag: Mit Krafttraining zur besten Version deiner selbst**

Mag.<sup>a</sup> Sabine Reiner

- Warum hilft regelmäßiges Muskeltraining dabei, ein aktives Leben zu führen?
- Inwiefern kann Muskelstabilität das Risiko für Verletzungen und Fehlhaltungen mindern?
- Was bewirken starke Muskeln für den Kalorienverbrauch und den Energiehaushalt?
- Welche Übungen können ganz einfach und mit wenig Equipment zuhause ausgeführt werden?

# Anmeldung

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

- Das Symposium wird von der PH Vorarlberg als Fortbildung für Schulleitungen und Lehrkräfte anerkannt.
- Die Anmeldung zur Veranstaltung mit der LV-Nummer 832GH26F00 ist über PH-Online vom 03. Jänner bis 31. Jänner 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** bgz.symposium@bvaeb.at

**Telefon** 050405-29027 und -29028

**Adresse** Montfortstraße 11, 6900 Bregenz

**Wir freuen uns auf Ihr Kommen!**

**Das Gesundheitsförderungsteam der BVAEB**



### Impressum

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

Konzept und Layout: Julia Weithaler, MA

Auflage: 11/2025, 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

**Veranstaltungsort**  
**Montforthaus Feldkirch**  
**Montfortplatz 1**  
**6800 Feldkirch**

## Anreise mit dem Auto:

Autobahn A 14 – Ausfahrt Feldkirch/Frastanz

## Anreise mit der Bahn:

Fahrplanauskunft in Vorarlberg für Bus und Bahn: [www.vmobil.at](http://www.vmobil.at)

Das Montforthaus ist ca. 800 Meter vom Bahnhof Feldkirch entfernt.

## Parkmöglichkeiten:

Die Parkgarage Montforthaus verfügt über 75 öffentliche Parkplätze und 30 Fahrradabstellplätze. Weitere Parkmöglichkeiten befinden sich in der Parkgarage Illpark, in der Tiefgarage Reichenfeld und bei den Parkplätzen in der Wichnergasse. Bitte beachten Sie, dass alle Parkmöglichkeiten kostenpflichtig sind.

