

Ganztagsfortbildung: Unterrichtsqualität und Lehrergesundheit

Dass die Erhaltung und Verbesserung der Lehrergesundheit ein zentraler Aspekt der Schulqualität ist, steht außer Frage. In dieser Fortbildung geht es nicht um somatische Aspekte der Gesundheit und auch nicht um schwer änderbare belastende Rahmenbedingungen, sondern um das Kerngeschäft der Schule, den Unterricht. Ziel ist es, auf der Grundlage einer konkreten Unterrichtseinheit die Lehr-Lernsituation aus Sicht der Lehrergesundheit zu reflektieren, und das heisst: die Achtsamkeit gegenüber vermeidbaren Belastungen zu erhöhen, um unnötigen Stress zu verringern. Und es heißt auch: Neue, gesundheitsförderliche Wege für den eigenen Unterricht zu erschließen, über entlastende Möglichkeiten der Kooperation und Teamarbeit im Kollegium nachzudenken sowie die eigene Person zu stärken, um Herausforderungen besser gewachsen zu sein. Grundlage ist das gemeinsam mit dem baden-württembergischen Kultusministerium für die Schulpraxis entwickelte Werkzeug EMUplus für den kollegialen Austausch über Unterricht aus Sicht der Lehrergesundheit - wahlweise als Interviewleitfaden oder als Checkliste -, um sich nach einer konkreten Stunde über Unterrichtsqualität aus Sicht der Lehrergesundheit auszutauschen, siehe www.unterrichtsdiagnostik.info/lehrergesundheit/. Der Praxisteil umfasst praktische Übungen von leicht lernbaren Entspannungstechniken (wie Atementspannung und Progressive Muskelentspannung). In die Veranstaltung integriert sind einfache und kurze Bewegungs- und Dehnungsübungen.

Möglicher Ablauf:

09:00-10:30	Unterrichtsqualität und Lehrergesundheit; Merkmale lernwirksamen Unterrichts; Lehrerkooperation und Feedbackkultur - mit anschließender Diskussion
10:30-11:00	Kaffeepause
11:00-12:00	Das Werkzeug EMUplus: Input und anschließender Austausch über weitere Entlastungsmöglichkeiten im Unterricht
12:00-12:30	Übersicht über Entspannungsverfahren; Praxis der Entspannung: Atementspannung
12:30-13:30	Mittagspause
13:30-13:50	Praxis der Entspannung: Autogenes Training
13:50-14:30	Das Werkzeug EMU: Kollegialfeedback und Schülerfeedback, mit Videoausschnitt
14:30-14:45	Kurze Pause
14:45-15:15	Gruppenarbeit: Transfer in den Unterrichtsalltag, mögliche erste Schritte, Gelingensbedingungen und Stolpersteine
15:15-15:45	Präsentation der Gruppenarbeitsergebnisse und Diskussion im Plenum
15:45-16:00	Ausklang und Verabschiedung