

# Fachtag Resiliente Schule in Bewegung

29. Mai 2024  
09:00-16:15 Uhr



<b>Für wen?</b>	Lehrkräfte, Schulleitungen, Sozialpädagoginnen und Sozialpädagogen, Erzieherinnen und Erzieher
<b>Wo?</b>	Landesinstitut für Schule und Medien Berlin-Brandenburg, Struveshof 1, 14974 Ludwigsfelde

## Inhalt

Nachfolgende Generationen werden künftig mit weiteren Problemen und Herausforderungen konfrontiert, deren Umfang und Auswirkungen nicht vorhersehbar sind. Wie damit umgehen? Eine Antwort ist: Resilienz aufbauen.

**Resilienz**, die psychische Widerstandsfähigkeit, ist eine **Schlüsselkompetenz** für die Bewältigung des Schulalltags. Sie hilft Schülerinnen und Schülern, Herausforderungen – aktuelle und zukünftige – zu meistern, fördert ihre persönliche Entwicklung und unterstützt sie dabei, ein positives Selbstbild aufzubauen.

Ebenso ist Resilienz für alle an Schule Beteiligten von großer Bedeutung, da sie nicht nur im Umgang mit den täglichen Anforderungen unterstützt, sondern auch dazu beiträgt, ein gesundes Arbeitsumfeld zu schaffen. Erkunden Sie praktische Strategien, die Sie für Ihre Klasse oder Ihr Team, Ihre Schule sowie persönlich anwenden können. Tauschen Sie sich mit anderen Kolleginnen und Kollegen aus, wie sich Schule und deren Gestalterinnen und Gestalter (nicht nur körperlich) bewegen können.

## geplanter Ablauf

ab 08:30 Uhr	Anmeldung
09:00 Uhr	Begrüßung und Einstimmung Handreichung Gesundheitsförderung
10:00 Uhr	<b>Speed-Sessions</b> 3 x 25 min mit anschließendem Rundgang
12:00 Uhr	Mittagessen
13:00 Uhr	<b>Workshops</b>
15:00 Uhr	Resümee im Plenum Abschlussvortrag
16:15 Uhr	Ende des Fachtags

## Speed-Sessions

Es erwartet Sie ein Angebot rund um Resilienz und Bewegung: von Achtsamkeit über Beratungsangebote, Hula-Hopp, Atem und Stimme, Rugby bis zu Zuverlässigkeit in der Kommunikation. Die **Kurz-Workshops** von je 25 Minuten werden **3-mal inhaltsgleich wiederholt**. Diese wählen Sie ab 08:30 Uhr bei der Anmeldung am 29.05.2024 im Foyer vor dem Berlin-Brandenburg-Saal.


## Informationen zur Anmeldung und den Workshops

Bitte melden Sie sich über das Fortbildungsnetz für die Veranstaltung und die Workshops

<https://tisonline.brandenburg.de> an: VA-Nr.: **23L410202**.

### Ansprechpartnerin im LISUM

Marion Nagel

 03378 209-458

 [Marion.Nagel@lisum.berlin-brandenburg.de](mailto:Marion.Nagel@lisum.berlin-brandenburg.de)

### Workshops

Ihren Workshop wählen Sie im Anmeldeprozess zum Fachtag im Fortbildungsnetz.

#### **WS 1 Familien mit psychischen Belastungen und Erkrankungen**

*Jannis Seidemann | NOW! Potsdam*

Eine psychische Erkrankung kann eine Belastung für die ganze Familie sein. Häufig sind solche Familien in einem Teufelskreis aus Problemen und Belastungen gefangen, mit Folgen für Kinder und Jugendliche, die in diesen Familien aufwachsen.

Doch wie genau hängt eine psychische Erkrankung und Familienleben zusammen? Wie kann Familie zur Besserung einer Erkrankung beitragen oder was sind mögliche Risikofaktoren? Wo findet man Hilfe und welche Hilfe eignet sich eigentlich wofür? Was kann man auch präventiv tun, als Fachkraft oder Betroffene? Diese Fragen und Fragen von Ihnen sollen den Schwerpunkt des Workshops bilden. Gleichzeitig kann und soll der Raum auch genutzt werden, Austausch zum Thema zu fördern.

übertragbar für Schülerinnen und Schüler

für alle Teilnehmenden des Fachtags

#### **WS 2 Alle Gefühle sind wichtig - Stressresilienz und Umgang mit starken Gefühlen**

*Jugendnotmail.Berlin*

Von einer Sekunde auf die andere werden Kinder oft von heftigen und intensiven Emotionen überrascht: „Ich bin verzweifelt und der Schulalltag wird mir zu viel!“ - „Ich glaube, ich platze gleich!“ - „Ich habe das Gefühl, dass mich niemand mag.“

Der Workshop zielt darauf ab, bei Lehrenden ein Verständnis für die Bedeutung von Gefühlen bei Kindern und Jugendlichen, aber auch bei den Lehrenden selbst zu fördern. Dazu werden Methoden zur Steigerung der Stressresilienz sowie praktische Werkzeuge für den Umgang mit starken Emotionen erarbeitet.

übertragbar für Schülerinnen und Schüler ab 12 Jahren

für alle Teilnehmenden des Fachtags

#### **WS 3 Poi-Spinning – von der Tradition der Maori zur kreativen Bewegungskunst**

*Johanna Kohl, Heidi Barucki | Borkheider SV 90*

Poi-Spinning macht Spaß, schult Körperwahrnehmung, Koordination und Rhythmusgefühl. Mit Bällen, die an Schnüren befestigt sind, werden durch Drehbewegungen kunstvolle Figuren gespielt, die zu kreativen Choreografien verbunden werden können. Die ersten grundlegenden Moves sind recht schnell erlernt und bereits einfache Abfolgen nach Musik können eindrucksvoll aufgeführt werden. In dem Workshop lernen Sie die Herkunft des Poi-Spielens kennen, üben erste Bewegungsabläufe, erarbeiten eine Choreografie nach Musik und erhalten Anregungen für den Einsatz in der Schule.

übertragbar für Schülerinnen und Schüler

für Lehrkräfte

für Kooperationspartner

#### **WS 4 Stimme in Bewegung**

*Katharina Halibrand | Kommunikationstrainerin*

Unsere Stimme entsteht durch Bewegung des Atems und der Stimmlippen. Stimme selbst ist bewegt. Sie kann gleichzeitig bewegend sein. Wie wir durch Bewegung und Aktivität unseres Körpers die Beweglichkeit unserer Stimme fördern können, probieren wir in verschiedenen Übungen spielerisch aus. Wie sich diese Beweglichkeit in die Alltagskommunikation übertragen lässt, werden wir reflektieren.

übertragbar für Schülerinnen Schüler

für pädagogisches Personal

#### **WS 5 Resilienz auf der Basis des PERMA-Modells - Für Ihr Wohlbefinden**

*Kerstin Berg | LISUM*

In einer Welt, die ständig im Wandel ist, ist es von großer Bedeutung, resilient zu sein.

Das PERMA-Modell von Martin Seligman stellt hierfür eine gute Orientierung dar. In diesem Workshop erhalten Sie wertvolle, effiziente, praxisnahe Tipps, Tools und praktische Übungen, um Resilienz zu trainieren und auszubauen.

Lernen Sie sowohl für sich als auch Ihre Schülerinnen und Schüler, aktuelle Herausforderungen zu meistern und gestärkt aus Situationen hervorzugehen. Wir üben auch, im gegenwärtigen Moment präsent zu sein und unsere Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen bewusst wahrzunehmen.

übertragbar für Schülerinnen und Schüler

für alle Teilnehmenden des Fachtags

## Fachtag Resiliente Schule in Bewegung 29. Mai 2024 am LISUM

### WS 6 Dürfen Lehrkräfte Freizeit haben? – Arbeitszeit erfassen, Resilienz steigern

Katrin Gerstner, Grit Diaz de Arce | LISUM

„Lehrkräfte haben immer Ferien!“ Im Gegensatz dazu stehen hohe Krankheitsausfälle an Schulen und eine besondere Gefährdung dieser Berufsgruppe für Burnout. Weiterhin bevorzugen mehr und mehr Lehrkräfte das Teilzeit-Arbeitsmodell. Im Workshop soll es darum gehen, ob Lehrerarbeitszeit messbar ist, was diese beinhaltet und welches Maß an Arbeitsinhalten und dafür geplante Zeitressourcen gesund ist. Wir werden einen selbstfürsorglichen Blick auf dieses Thema werfen und die Frage stellen, ob nicht auch eine individuelle Arbeitszeitverteilung von Lehrkräften möglich ist, um oben genannte aktuelle Problemlagen zu beheben.

Lehrkräfte

Schulleitungen

Erzieherinnen und Erzieher

Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter

### WS 7 Eltern-Dialoge mit Schwung: Ihre Resilienz im Schulalltag stärken

Bianca Erdmann | LISUM

In dieser praxisorientierten Kommunikationswerkstatt haben Sie die Möglichkeit, Ihre Fähigkeiten im Umgang mit Eltern zu verbessern. Anhand der Kommunikationsmodelle „Kommunikationsquadrat“ und „Transaktionsanalyse“ erhalten Sie fundierten theoretischen Input und können das Gelernte direkt in praxisnahen Beispielen anwenden. Das Ziel des Workshops ist es, Sie dabei zu unterstützen, gelassener und effektiver mit Elterngesprächen umzugehen, um eine positive Kommunikation aufzubauen und Ihre Resilienz im Schulalltag zu stärken.

für alle Teilnehmenden des Fachtags

### WS 8 Schule im achtsamen Dialog?!

Sabine Lenk | LISUM

Destruktives Aufeinanderprallen der Meinungen, Überforderung, Unsicherheit, wenig Raum für Kommunikation und Kooperation – das gibt es auch in der Schule. Achtsame Dialoge können als Bestandteil der Schulkultur zu einem partizipativen lernförderlichen und gewaltfreien Klima beitragen, das Lehrkräfte und Lernende stärkt und verbindet.

In diesem Workshop können Sie Erfahrungen mit einer besonderen Form des Dialogs machen und ein vielseitig einsetzbares, entschleunigendes Instrument für die Beziehungsarbeit, Konfliktlösung und kreative Schulentwicklung mitnehmen.

übertragbar für Schülerinnen und Schüler

Lehrkräfte

Schulleitungen

nicht unterrichtendes Personal

## Abschlussvortrag

### Resilienz und Förderung von Resilienz im Kontext Schule – auf den Ebenen Individuum, Gruppe und Organisationen

Jannis Seidemann | NOW! Potsdam

Der Begriff Resilienz wird seit geraumer Zeit als mögliche Antwort auf Krisen im System Schule verwendet. Dabei scheint es häufig nicht ganz klar, wie ein Begriff, der zunächst eine Anpassungsfähigkeit von Individuen meint, auf Gruppen oder Organisationen übertragen werden kann und damit einen Beitrag zur Bewältigung der vielen (empfundener) Krisen leisten kann.

Der Vortrag möchte neben einer Definition des Begriffs, vor allem Umsetzungsideen bzw. -potentiale im System Schule am Beispiel der eigenen Institution NOW! Potsdam aufzeigen.

*NOW! Potsdam arbeitet mit Familien mit psychischen Erkrankungen und damit auch mit existenziellen Krisen sowie deren Auswirkungen auf Familien, aber auch auf Organisationen.*

#### Herausgeber:

Landesinstitut für Schule und Medien Berlin-Brandenburg (LISUM)  
14974 Ludwigfelde-Struveshof  
Tel.: 03378 209-0  
[lisum.berlin-brandenburg.de](http://lisum.berlin-brandenburg.de)

#### Hinweis:

Durch die Teilnahme an dieser Veranstaltung erklären Sie sich mit der möglichen Veröffentlichung von Bildmaterial, auf dem Sie zu sehen sind, einverstanden. Sofern Sie damit nicht einverstanden sind, wenden Sie sich bitte an die Fotografierenden.

#### Genderdisclaimer:

Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter: männlich, weiblich und divers (m/w/d).