



MICROSITE SCHULBERATUNG > THEMEN UND ANLÄSSE

Lehrergesundheit

Stand: 23.04.2024



→ [www.km.bayern.de / themen-und-anlaesse / lehrergesundheit](http://www.km.bayern.de/themen-und-anlaesse/lehrergesundheit)

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|-----------|
| Gesund und professionell lehren und leiten | 3 |
| Unsere Angebote | 3 |
| Ansprechpersonen | 4 |
| Kollegiale Fallberatung | 5 |
| Informationsfilm zur Kollegialen Fallberatung | 5 |
| Fragen und Antworten | 5 |
| Ansprechpersonen | 6 |
| Supervision | 7 |
| Fragen und Antworten | 8 |
| Ansprechpersonen | 9 |
| Coaching | 9 |
| Fragen und Antworten | 10 |
| Ansprechpersonen | 11 |
| Individuelle Beratung | 11 |
| Fragen und Antworten | 12 |
| Ansprechpersonen | 13 |
| Fortbildungen | 14 |
| Das Stresspräventionsprogramm AGIL | 14 |
| Ansprechpersonen | 15 |

Gesund und professionell lehren und leiten



Eigene Stärken fokussieren und weiterentwickeln ©contrastwerkstatt – stock.adobe.com

Was uns antreibt ist das Wohl der Lehrerinnen und Lehrer und damit verbunden auch das unserer Schülerinnen und Schüler. Gesunde Lehrkräfte mit stabilen Persönlichkeiten sind die besten Vorbilder.

Im Bereich Lehrgesundheit engagieren sich Teams von Beratungslehrkräften, Schulpsychologinnen und Schulpsychologen mit Zusatzausbildungen (z. B. im Bereich der Supervision) im Rahmen der Förderung der beruflichen Zufriedenheit und damit der Gesundheit von Lehrkräften und schulischen Führungskräften.

Unsere Veranstaltungen bieten die Möglichkeit den Herausforderungen des beruflichen Alltags durch gemeinsame Arbeit am Thema konstruktiv zu begegnen. Impulse von Kolleginnen und Kollegen geben dabei zahlreiche Anlässe zur Reflexion eigener Ziele, Motive, Glaubenssätze und Reaktionsmuster.

Wir möchten Sie dabei unterstützen, Ihre eigenen Bedürfnisse im Blick zu behalten. Damit stärken Sie nicht nur Ihre Professionalität und berufliche Zufriedenheit, Sie begegnen auch präventiv und interventiv gesundheitlichen Risikofaktoren.

Unsere Angebote

Das Angebotsportfolio umfasst

Fortbildungen mit Beratungscharakter (Supervision für Lehrkräfte und schulische Führungskräfte, Kollegiale Fallberatung, Coaching für Schulleitungen),

Fortbildungen mit informativem Schwerpunkt (Gesprächsführung, Zeit- und Selbstmanagement, Resilienz/Achtsamkeit, Stresspräventionstraining AGIL, Classroom-Management) und

Gesprächstermine im Einzelsetting (Supervision, Coaching, individuelle Beratung).

Weiterführende Informationen bieten die entsprechenden Unterseiten:

Ansprechpersonen

In ganz Bayern stehen flächendeckend rund 500 Mitglieder im *Team Lehrergesundheit* zur Verfügung.

Die Regionalbeauftragten für Lehrergesundheit an den Staatlichen Schulberatungsstellen geben Ihnen gerne Auskunft zu aktuellen Angeboten, vermitteln Kontakte zu Teammitgliedern vor Ort und erarbeiten zusammen mit Ihnen passende Formate für Sie oder Ihr Kollegium.

Kontakt zu den Regionalbeauftragten für Lehrergesundheit



Kollegiale Fallberatung

Von anderen Perspektiven profitieren - gemeinsam Ideen entwickeln

Zur kollegialen Fallberatung trifft sich eine Gruppe von Lehrkräften bzw. Referendarinnen und Referendaren mehrmals pro Schuljahr und tauscht sich nach einem festen Ablauf pro Sitzung über ein Anliegen einer Fallgeberin oder eines Fallgebers aus. Dabei beraten die Kolleginnen und Kollegen gemeinsam anhand einer vorgegebenen Gesprächsstruktur zu berufliche Fragen und erarbeiten passende Lösungsideen.

Informationsfilm zur Kollegialen Fallberatung

Fragen und Antworten

Welche Anliegen kann ich einbringen? Was wird von mir erwartet?

In der Kollegialen Beratung können alle Themen des beruflichen Alltags, beispielsweise aus der Unterrichtssituation besprochen werden. In einer festen Gruppe, die sich regelmäßig im Schuljahr trifft, werden diese Themen in einer vertraulichen Atmosphäre nach einem festgelegten Ablaufschema lösungs- und ressourcenorientiert besprochen.

Was können erste Schritte sein? Wie komme ich in Kontakt mit einer Gruppe?

In der Regel werden Gruppen mit freien Plätzen über FIBS2 beworben. Auf Anfrage können aber auch Gruppen für Kollegien organisiert werden. Für Fragen dazu stehen die Gesundheitsbeauftragten an den Staatlichen Schulberatungsstellen gerne bereit.

Kann an unserer Schule eine eigene Gruppe eingerichtet werden?

Bei der Suche nach einer Gruppenleitung können die Gesundheitsbeauftragten an den Staatlichen Schulberatungsstellen unterstützen. Alle Angebote der Lehrergesundheit erfolgen kostenlos und deren Inhalte unterliegen der psychologischen Verschwiegenheit.

Was unterscheidet die Supervision von der Kollegialen Fallberatung?

Die Themen dieser beiden Methoden der Lehrergesundheit betreffen Fragen aus dem dienstlichen Bereich. Während sich die Kollegiale Fallberatung vornehmlich der Klärung verschiedener möglicher Interventionsmaßnahmen verschrieben hat, wird in der Supervisionsarbeit grundsätzlich die Haltung der Fallgeberin oder des Fallgebers zur eingebrachten Fragestellung reflektiert. Dadurch werden positive und gesundheitsförderliche Sichtweisen auf die Fragestellung ermöglicht und dabei neue Ideen und Bewertungen entwickelt.

Ich bin Referendarin/Referendar: Welche Unterstützungsangebote kann ich in Anspruch nehmen?

Auch in der Ausbildungsphase kann eine Lehrkraft Mitglied in einer Kollegialen Fallberatungsgruppe sein. Bei der Klärung der organisatorischen Fragen zur Etablierung einer Kollegialen Fallberatungsgruppe kann eine Seminarlehrkraft des Vertrauens und/oder die Gesundheitsbeauftragten der Region an den Staatlichen Schulberatungsstellen helfen.

Ansprechpersonen

In ganz Bayern stehen flächendeckend rund 500 Mitglieder im *Team Lehrergesundheit* zur Verfügung.

Die Regionalbeauftragten für Lehrergesundheit an den Staatlichen Schulberatungsstelle geben Ihnen gerne Auskunft zu aktuellen Angeboten, vermitteln Kontakte zu Teammitgliedern vor Ort und erarbeiten zusammen mit Ihnen passende Formate für Sie oder Ihr Kollegium.

Kontakt zu den Regionalbeauftragten für Lehrergesundheit



Supervision



©Halfpoint – stock.adobe.com

Supervision kann Sie in Ihrem Berufsalltag begleiten und bei täglichen Herausforderungen unterstützen

Supervision ist eine lösungsorientierte Beratungsform zur Reflexion des beruflichen Alltags. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer (einzeln, in Gruppen oder in Teams) bringen ihre

aktuellen Anliegen, Fragestellungen und Erfahrungen ein. Das Ziel ist eine Perspektivenerweiterung und damit die Entwicklung von Handlungsalternativen für alle Beteiligten. Durch den kreativen Dialog unter der Leitung einer Supervisorin bzw. eines Supervisors werden die Ressourcen von Einzelpersonen und Gruppen aktiviert und förderliche Umsetzungen angebahnt.

Fragen und Antworten

Welche Anliegen kann ich einbringen und was wird von mir erwartet?

In der Supervision können alle Themen des beruflichen Alltags, beispielsweise aus der Unterrichtssituation und/oder dem allgemeinen Dienstbetrieb an der eigenen Schule besprochen werden. In einer festen Gruppe, die sich regelmäßig im Schuljahr trifft, werden diese Themen in einer vertraulichen Atmosphäre lösungs- und ressourcenorientiert besprochen. Die Supervision kann auch im Einzelsetting erfolgen. Diesbezügliche Fragen können mit den Gesundheitsbeauftragten an den Staatlichen Schulberatungsstellen geklärt werden.

Was unterscheidet die Supervision von der Kollegialen Fallberatung?

Die Themen dieser beiden Methoden der Lehrergesundheit betreffen Fragen aus dem dienstlichen Bereich. Während sich die Kollegiale Fallberatung vornehmlich der Klärung verschiedener möglicher Interventionsmaßnahmen verschrieben hat, wird in der Supervisionsarbeit grundsätzlich die Haltung der Fallgeberin oder des Fallgebers zur eingebrachten Fragestellung reflektiert. Dadurch werden positive und gesundheitsförderliche Sichtweisen auf die Fragestellung ermöglicht und dabei neue Ideen und Bewertungen entwickelt.

Was können erste Schritte sein? Wie komme ich in Kontakt mit einer Gruppe?

In der Regel werden Gruppen mit freien Plätzen über FIBS2 beworben. Auf Anfrage können aber auch Gruppen für Kollegien organisiert werden. Für Fragen dazu stehen die Gesundheitsbeauftragten an den Staatlichen Schulberatungsstellen gerne bereit.

Kann an unserer Schule eine eigene Gruppe eingerichtet werden?

Bei der Suche nach einer Gruppenleitung können die Gesundheitsbeauftragten an den Staatlichen Schulberatungsstellen unterstützen. Alle Angebote der Lehrergesundheit erfolgen kostenlos und deren Inhalte unterliegen der psychologischen Verschwiegenheit.

Ansprechpersonen

In ganz Bayern stehen flächendeckend rund 500 Mitglieder im *Team Lehrergesundheit* zur Verfügung.

Die Regionalbeauftragten für Lehrergesundheit an den Staatlichen Schulberatungsstellen geben Ihnen gerne Auskunft zu aktuellen Angeboten, vermitteln Kontakte zu Teammitgliedern vor Ort und erarbeiten zusammen mit Ihnen passende Formate für Sie oder Ihr Kollegium.

Kontakt zu den Regionalbeauftragten für Lehrergesundheit



Coaching



Coaching bietet Möglichkeiten zur Weiterentwicklung und Unterstützung bei Herausforderungen ©contrastwerkstatt – stock.adobe.com

Coaching hat sich zu einem bewährten Beratungsansatz in der professionellen Begleitung von Schulleiterinnen und Schulleitern entwickelt und kann sowohl bei der Übernahme der neuen Rolle als auch in der Gestaltung des beruflichen Handelns hilfreiche Impulse liefern.

Im Einzelgespräch oder im Gespräch in kleinen Gruppen Funktionsgleicher bringen schulische Führungskräfte ihre Anliegen, Fragestellungen und Erfahrungen ein. Ausgehend von konkreten, aktuellen Situationen werden Rollenerwartungen, Rollenanforderungen und Führungskonzepte, aber auch konkrete Fragestellungen aus dem Führungsalltag thematisiert – mit der Zielsetzung, die Identitätsbildung auf Führungsebene voranzubringen, eigene Kompetenzen auszubauen und die Berufszufriedenheit zu steigern. Dazu werden sowohl die persönlichen Anteile als auch die gegebenen Rahmenbedingungen aus verschiedenen Perspektiven betrachtet.

Fragen und Antworten

Welche Themen sind für Coachingsitzungen relevant?

In Coachinggruppen oder im Einzelsetting eines Coachingprozesses beleuchten schulische Führungskräfte Fragestellung zur Führung im Allgemeinen, zum eigenen Führungsstil, zur eigenen Führungsrolle, zum eigenen Führungsverständnis, zu eigenen Führungszielen und

gegebenenfalls zur Organisation des eigenen Dienstbetriebes näher und in einem geschützten Rahmen.

Was machen Coachinggruppen?

In einer Coachinggruppe werden die beruflichen Fragestellungen der Führungskräfte vertrauensvoll und gemeinsam beleuchtet. In diesem Prozess wird erlebbar, wie wertvoll der vertrauensvolle Austausch in einer festen Gruppe mit einem vertrauten Coach auf Augenhöhe sein kann.

Ansprechpersonen

In ganz Bayern stehen flächendeckend rund 500 Mitglieder im *Team Lehrergesundheit* zur Verfügung.

Die Regionalbeauftragten für Lehrergesundheit an den Staatlichen Schulberatungsstellen geben Ihnen gerne Auskunft zu aktuellen Angeboten, vermitteln Kontakte zu Teammitgliedern vor Ort und erarbeiten zusammen mit Ihnen passende Formate für Sie oder Ihr Kollegium.

Kontakt zu den Regionalbeauftragten für Lehrergesundheit



Individuelle Beratung



Alle Beratungsgespräche unterliegen einer strengen Vertraulichkeit ©Photographiee.eu – stock.adobe.com

„Wo bin ich in all dem Stress?“, „Welche meiner Stärken möchte ich fördern?“, „Wie kann ich mich entlasten?“ – All das können Fragen sein, die in der Lehrerbiografie auftauchen. Die Angebote der Lehrergesundheit setzen genau hier an.

Die Mitglieder in den *Teams Lehrergesundheit* bieten an den Staatlichen Schulberatungsstellen individuelle persönliche und telefonische Beratung an. Mögliche Anlässe hierfür können beispielsweise Fragen zur Orientierung und Unterstützung im beruflichen Handeln, in einer beruflichen Krise oder zur Balance zwischen Anforderungen und eigenen Ressourcen sein.

Individuelle Beratung kann erfolgen

in Präsenz an der eigenen Schule oder an der Schule eines Teammitglieds,
in Präsenz an der Staatlichen Schulberatungsstelle,
telefonisch oder
per Videokonferenz.

Fragen und Antworten

Wer kann individuelle Beratung in Anspruch nehmen?

Jede staatliche Lehrkraft in allen Phasen ihrer Tätigkeit an einer bayerischen Schule kann auf das Angebot der individuellen Beratung zurückgreifen. Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner sind die Gesundheitsbeauftragten an den Staatlichen Schulberatungsstellen. Die Beratung erfolgt freiwillig, kostenlos und unter Wahrung der absoluten Verschwiegenheit.

In welchem Zusammenhang kann ich die individuelle Beratung nutzen?

Die individuelle Beratung kann zur Klärung einer jeden Frage aus dem dienstlichen Kontext erfolgen. Fragen zu rechtlichen Aspekten der eigenen dienstlichen Tätigkeit sind von der individuellen Beratung allerdings ausgeschlossen. Hier sind die Dienstvorgesetzten, die Dienstaufsicht und die Berufsvertretungen die relevanten Anlaufstellen.

Ansprechpersonen

In ganz Bayern stehen flächendeckend rund 500 Mitglieder im *Team Lehrergesundheit* zur Verfügung.

Die Regionalbeauftragten für Lehrergesundheit an den Staatlichen Schulberatungsstellen geben Ihnen gerne Auskunft zu aktuellen Angeboten, vermitteln Kontakte zu Teammitgliedern vor Ort und erarbeiten zusammen mit Ihnen passende Formate für Sie oder Ihr Kollegium.

Kontakt zu den Regionalbeauftragten für Lehrergesundheit



Fortbildungen



Fortbildungen finden in Präsenz und online statt ©Robert Kneschke – stock.adobe.com

Neben den Fortbildungsangeboten im Beratungsformat können Sie im Bereich der Lehrergesundheit auch auf zahlreiche klassische Fortbildungsangebote zurückgreifen.

Zu folgenden Bereichen bieten Mitglieder der regionalen *Teams Lehrergesundheit* Fortbildungen an:

- Gesprächsführung
- Zeit- und Selbstmanagement
- Stressprävention
- Resilienz/Achtsamkeit
- Classroom-Management

Das Stresspräventionsprogramm AGIL

Besonders hervorzuheben ist das Präventionsprogramm AGIL (Arbeit und Gesundheit im

Lehrerberuf), das bereits seit einigen Jahren sehr erfolgreich von extra ausgebildeten Trainerinnen und Trainern der Lehrergesundheitsteams durchgeführt wird. Das Training basiert darauf, Stressoren zu erkennen, zu reduzieren und damit umzugehen.

Fragen und Antworten

Wie kann ich eine Fortbildung für meine Schule organisieren und an wen kann ich mich dafür wenden?

Zur Planung und Organisation einer Fortbildung aus dem Themenspektrum der Lehrergesundheit wenden sich schulische Führungskräfte und/oder Lehrkräfte einer Schule an die Beauftragten für Lehrergesundheit an den Staatlichen Schulberatungsstellen oder an Mitglieder der Lehrergesundheitsteams.

Wie kann ich mich für Fortbildungen anmelden?

Fortbildungen zur Lehrergesundheit finden sie in FIBS2. Anbieter sind dabei ihre jeweiligen Schulberatungsstellen.

Ansprechpersonen

In ganz Bayern stehen flächendeckend rund 500 Mitglieder im *Team Lehrergesundheit* zur Verfügung.

Die Regionalbeauftragten für Lehrergesundheit an den Staatlichen Schulberatungsstelle geben Ihnen gerne Auskunft zu aktuellen Angeboten, vermitteln Kontakte zu

Teammitgliedern vor Ort und erarbeiten zusammen mit Ihnen passende Formate für Sie oder Ihr Kollegium.

Kontakt zu den Regionalbeauftragten für Lehrergesundheit

