


# Einladung zum Online-Symposium der Service Stelle gesunde Schule

**Das psychische Immunsystem stärken**



12.10.2023  
14.00 – 18.00 Uhr



**In Kooperation mit der Kirchlichen Pädagogischen  
Hochschule Wien/Krems**  
(Fachstelle für Gesundheitsförderung und  
Berufszufriedenheit – Kompass)

## Programm:

**14.00 Uhr:** Ankommen und technischer Support

**14.15 Uhr:** Offizielle Begrüßung durch die  
Österreichische Gesundheitskasse  
und die Kirchliche Pädagogische  
Hochschule Wien/Krems

**14.30 Uhr:** Hauptvortrag „Das psychische Immun-  
system stärken: Impulse der Positiven  
Psychologie für Wohlbefinden, Zufrie-  
denheit und Widerstandskraft“ mit  
Dr.<sup>in</sup> Daniela Blickhan, MSc,  
1. Vorsitzende des Deutschsprachigen  
Dachverbands für Positive Psychologie  
Dach-PP

**15.15 Uhr:** Pause

**15.30 Uhr:** Workshops in sieben Online-Räumen

**17.30 Uhr:** Interaktiver Abschluss

## Online-Hauptvortrag

„Das psychische Immunsystem stärken: Impulse aus der Positiven Psychologie für Wohlbefinden, Zufriedenheit und Widerstandskraft“

### Referentin:

Dr.<sup>in</sup> Daniela Blickhan, MSc, Diplom-Psychologin, Lehrtrainerin und Lehrcoach DACH-PP & DVNLP, SeniorCoach & Lehrcoach DCV, Leiterin INNTAL INSTITUT, DE  
1. Vorsitzende des Deutschsprachigen Dachverbands für Positive Psychologie DACH-PP

### Inhalte:

Die Pandemie und weitere Krisen verändern unsere Lebenswelt innerhalb und außerhalb der Schule. Psychische Belastungen steigen und das Stresserleben nimmt zu, sowohl bei Pädagoginnen und Pädagogen als auch bei Schülerinnen und Schülern. Deshalb sind **neue Impulse** gefragt, die uns mittel- und langfristig dabei helfen, **gut mit diesen Veränderungen und Belastungen umzugehen** und unser „psychisches Immunsystem“ zu stärken.

Die Positive Psychologie, ein Forschungsgebiet der wissenschaftlichen Psychologie, kennt konkrete und empirisch belegte Antworten auf die Frage, wie sich **Widerstandskraft, Optimismus, Wohlbefinden und Arbeitszufriedenheit** fördern lassen.

Der Hauptvortrag bietet Einblicke in wissenschaftlich begründete Ansätze der Positiven Psychologie und ihre **Anwendung im schulischen und persönlichen Leben**.



### Themen:

- Was passiert bei akutem Stress und chronischer Belastung im Körper und Gehirn?
- Wie verändert Stress unsere Wahrnehmung?
- Wie können positive Emotionen schädliche Wirkungen von Stress abfedern und das „psychische Immunsystem“ stärken?
- Wie lassen sich positive Emotionen im Alltag fördern?

## Workshops (zur Auswahl):

### 1. Online-Workshop

„Wie kann ich mehr Freude in das Leben der Kinder und Jugendlichen bringen?“

#### Referentin:

**Sonja Pasch**, BEd, MSc, Psychotherapeutin, Supervisorin, diplomierte Sonderpädagogin, Sprachheillehrerin, Zusatzqualifikation in der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie, Ausbildungsleitung und Lehrbeauftragte des Fachspezifikums Integrative Therapie an der Universität für Weiterbildung Krems

#### Inhalte:

Entlang neurowissenschaftlicher Erkenntnisse, eines Salutogenesekonzepts und eines biopsychosozialen Modells werden wir uns mehrperspektivisch dem Gesundheitsbegriff und dem Empfinden von Freude nähern. Für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen in pädagogischen Bereichen sind die **fünf Säulen der Identität** eine wunderbare Orientierungshilfe. Diese werden genauso vorgestellt wie erwiesene Resilienzfaktoren sowie **Wege zur Selbstfürsorge und Ressourcenaktivierung** innerhalb einer unterstützenden, wohlwollenden und verlässlichen Beziehungsgestaltung. Im Sinne einer Theorie-Praxisverschränkung werden wir einen Raum für einen lebendigen Austausch über Erfahrungen und bewährte methodische Zugänge öffnen. Hierfür werden auch hilfreiche Links und Arbeitsmaterialien zur Verfügung gestellt.

### 2. Online-Workshop

„Kinder und Jugendliche mit psychischen Auffälligkeiten in der Schule. Ein pädagogischer Handwerkskoffer für Pädagoginnen und Pädagogen“

#### Referentin:

**Veronika Theiner**, MSc, Psychotherapeutin für Kinder/Jugendliche/Erwachsene, Trainerin, Motopädagogin, Elementarpädagogin

#### Inhalte:

Psychische Belastungen haben bei Kindern und Jugendlichen stark zugenommen, dies belegen verschiedene aktuelle Studien. Die Symptome zeigen sich in der Klasse auf unterschiedliche Art und Weise. Wir betrachten bei diesem Workshop die **häufigsten psychischen Auffälligkeiten im Schulsetting**, wie selbstverletzendes Verhalten, AD(H)S, Depression, Autismus, Essstörungen, diverse Ängste und Zwänge. Was ist normal, besonders in der Pubertät, und wann deuten Symptome auf psychische Störungen hin? **Wie kann im pädagogischen Arbeitsfeld richtig damit umgegangen werden?** Was kann unterstützend wirken und was hemmend? Ihr pädagogischer Handwerkskoffer wird gefüllt!

### 3. Online-Workshop

„Mut zur Wut im Klassenzimmer – Menti und Super-Menti auf einer emotionalen Reise“

#### Referenten:

**Mag.<sup>a</sup> Nina Lankes**, Klinische und Gesundheitspsychologin, Arbeitspsychologin und Leitung des Projekts „Mit Menti und Super-Menti auf Reisen“

**Gerhard Altenhofer**, BSc MSc Master in cPNI, Sport- und Bewegungswissenschaftler, Master und Therapeut für klinische Psycho-Neuro-Immunologie

#### Inhalte:

Die Wut zeigt Menschen, dass etwas nicht passt. Der Körper sammelt Energie für den Wutanfall. Wut hat immer einen Grund. Wenn Menschen rechtzeitig merken, warum sie wütend sind, können sie die Energie besser nutzen.

**Für ein gesundes Klassenklima ist es wichtig, die Wut auf kanalisierte Weise herauslassen zu dürfen.** Sie zu schlucken oder aufzustauen kann langfristig fatale Folgen haben. Menti und Super-Menti, die beiden sympathischen Protagonisten aus den Unterrichtsmaterialien für die Primarstufe „Mit Menti und Super-Menti auf Reisen“, begleiten uns im Workshop und helfen uns dabei zu erleben, welchen Weg die Wut im Körper geht, welche Prozesse dabei entscheidend sind und welche **Lösungsstrategien** die beiden daraus ableiten.

- Neurobiologisches Wissen (Hormone, Gehirnareale)
- In der Wut steckt die Energie
- Imaginationsübung: Wo ist Wut spürbar?
- Super-Mentis Lösungsstrategien bei Wut

### 4. Online-Workshop

„Methodenkoffer für Ruhe, Entspannung und Konzentration im Unterricht“

#### Referentin:

**Mag.<sup>a</sup> Brigitte Zadrobilek**, MBA, cPPP-certified Professional of Positive Psychology

#### Inhalte:

Das Gehirn ist unsere Steuerzentrale und spielt eine entscheidende Rolle, um im Unterricht zu Ruhe, Entspannung und Konzentration zu gelangen. In der täglichen Praxis kommt es darauf an, **Stresssignale rechtzeitig zu erkennen und gegenzusteuern.** Hierbei können Mikropausen hilfreich sein, für die sich jede und jeder Zeit nehmen sollte. Im **Methodenkoffer für den Schulalltag** sollten außerdem noch Ruhe-Rituale und Relax-Quickies für jede Unterrichtsstunde, Ruhespiele und Entspannungsübungen, Brainmoves<sup>®</sup>-Fresh-ups für ein aufnahmefähiges Gehirn, kompakte Brain-Kits und Konzentrationsübungen für zwischendurch Platz haben.

Der Online-Workshop wird lebendig und interaktiv gestaltet. Weiters werden einfache externe Tools für Interaktion, Collaboration und Reflexion eingesetzt (z.B. answergarden, Mentimeter, Jamboard...).



### 5. Online-Workshop

„Be happy – (Motivations-) Tipps für einen positiven Schulalltag“

#### Referentin:

Mag.<sup>a</sup> **Susanne Eichhorn**, Volks- und Sonderschulpädagogin, Trainerin in Positiver Psychologie

#### Inhalte:

Die Herausforderungen im Schulalltag werden immer größer. Umso wichtiger ist es, auf die psychische und physische Gesundheit zu achten. In diesem Workshop bekommen Sie einfache **Tipps zur Förderung der psychischen Gesundheit und für einen positiven Schulalltag**, die sich sofort umsetzen lassen.

#### Themen:

- Einblicke in die Glücksforschung
- Minihabits für den positiven Alltag als Lehrperson (Vieles lässt sich auch in der Arbeit mit Schülerinnen und Schülern umsetzen.)

### 6. Online-Workshop

„Bindung und Beziehung als Erfolgs- und Schutzfaktoren in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen“

#### Referent:

Mag. **Peter Jung**, MSc, BEd, Psychotherapeut, Sonderschulpädagoge und Schulleiter

#### Inhalte:

In diesem Workshop werden die Begriffe **Bindung und Beziehung** differenziert sowie deren Wirksamkeit in und auf herausfordernde Situationen untersucht. Ebenso thematisieren bzw. diskutieren wir den Begriff der **professionellen Distanz** zur Erweiterung der persönlichen und institutionellen Handlungsspielräume.

#### Das Motto für den Workshop lautet:

„Will man Schweres bewältigen, muss man es sich leicht machen.“ (Bertolt Brecht)

## 7. Online-Workshop

„Ich schaffe das! Ressourcen von Kindern und Jugendlichen stärken“

### Referentin:

Dr.<sup>in</sup> Sonja Schuch, GIVE-Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs Schulen

### Inhalte:

In diesem Workshop wird das **Unterrichtsmaterial „Ich schaffe das!“** vorgestellt. Es liefert **praxisorientierte Anregungen zur Ressourcenstärkung** von Schülerinnen und Schüler der 4. bis 8. Schulstufe. Das Material besteht aus vier Modulen, die jeweils unterschiedliche Schwerpunkte behandeln:

- In Modul 1 geht es um Lernmotivation, Lernstrategien, Konzentration beim Lernen und Umgang mit Stress.
- Modul 2 thematisiert den Umgang mit Gefühlen und Strategien der Emotionsregulation.
- In Modul 3 bekommen Schülerinnen und Schüler Anregungen, was und wer bei Krisen und psychischen Belastungen hilft.
- Modul 4 hilft Kindern und Jugendlichen sich ihrer Stärken und Ressourcen bewusst zu werden.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten einen Überblick über das gesamte Material. Sie bekommen die Möglichkeit kurze **Übungen** auszuprobieren und erhalten zahlreiche **praktische Tipps** für den Einsatz im Schulalltag.

## Anmeldung:

Die Zielgruppe dieses Symposiums sind Schulleitungen sowie Pädagoginnen und Pädagogen.

**Anmeldung zum Online-Symposium inkl. Angabe Name/Schule/Matrikelnummer/E-Mail-Adresse und Angabe des gewünschten Workshops bis spätestens 3.10.2023:**

- per E-Mail an schule-12@oegk.at oder
- telefonisch unter 050766 DW 126205 bzw. DW 126206 oder
- per Fax an 050766-126280.

**Bitte beachten Sie, dass die begrenzten Plätze pro Workshop in der Reihenfolge der Anmeldung vergeben werden.**

Das Symposium wird von der Kirchlichen Pädagogischen Hochschule als Fortbildung anerkannt. Alle in PH-Online registrierten Teilnehmerinnen und Teilnehmer können nach der Veranstaltung eine Teilnahmebestätigung über PH-Online ausdrucken.

**Zoom-Meeting-Link (am Veranstaltungstag):**

<https://us02web.zoom.us/j/84193110765?pwd=NnFEME43YkNRajlZTjM3MTBUVUgOQT09>

**Meeting-ID:** 841 9311 0765

**Kenncode:** 438417

Die Installation einer eigenen Software oder ein Login ist nicht notwendig.

Für den technischen Support während der Online-Veranstaltung steht das Team der Firma TenThirty Digital jederzeit gerne über den eigens eingerichteten LIVE-Chat zur Verfügung.

**Kontakt:**

Österreichische Gesundheitskasse  
Service Stelle gesunde Schule  
E-Mail: schule-12@oegk.at

**Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!**

