

**Themenschwerpunkt: Gesundheitsförderung**

8120.000009	<b>Im Fokus: Jugendliche nach Verlusterlebnissen</b> [Kooperation mit Rainbows] Unterstützungsmöglichkeiten erkennen und eigene Grenzen wahren
Termin/e	Do., 30.09.2021 und Fr., 01.10.2021, 15:00 17:30 Uhr, [8 UE]
Ort	KPH Wien/Krems, Bildungszentrum Lacknergasse, Lacknergasse 89, 1180 Wien
Referent*innen	Ursula SPÄT
Inhalt	Jugendliche erfahren im Laufe ihres Lebens verschiedenste Verlusterlebnisse und Abschiede: Schulwechsel, Umzug, Verlust von Freundschaften, erster Liebeskummer, Trennung/Scheidung der Eltern, Migration oder den Tod eines nahestehenden Menschen. In der Phase des Übergangs zum Erwachsenwerden stellen solche Ereignisse zusätzliche Stressfaktoren zu den spezifischen Veränderungen der Pubertät dar, in der Jugendliche zwischen Ablösung und der Suche nach Familie und Geborgenheit hin- und herpendeln. Im Workshop wird ein adäquater Umgang mit oben genannten Stressauslösern, der Umgang mit den Gefühlen in der Schule thematisiert und Methoden zur Ressourcenförderung vorgestellt.
Zielgruppe/n	Pädagog*innen aller Schularten

8120.000013	<b>Wertschätzende Kommunikation</b> Das gesundheitsförderliche Potenzial achtsamer Sprache
Termin/e	Do., 21.10.2021 und Do., 18.11.2021, 14:30 17:45 Uhr, [8 UE]
Ort	KPH Wien/Krems, Bildungszentrum Lacknergasse, Lacknergasse 89, 1180 Wien
Referent*innen	Sabine SCHUSTER
Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kennzeichen achtsamer, wertschätzender Kommunikation</li> <li>▪ Achtsames Sprechen, non-verbale Signale und tiefes Zuhören</li> <li>▪ Kommunikationsübungen – Dyaden und Dialoge</li> </ul>
Zielgruppe/n	Pädagog*innen aller Schularten

8120.000005	<b>Ein starkes Trio: Lachen, Humor und Gesundheit</b> Lache und das Leben lacht zurück!
Termin/e	Mi., 10.11.2021, 15:30 18:30 Uhr, [4 UE]
Ort	KPH Wien/Krems, Bildungszentrum Lacknergasse, Lacknergasse 89, 1180 Wien
Referent*innen	Birgit LORENZ
Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Lachen ist mehr als lustig – Lachen wirkt!</li> <li>▪ Stress-Pegel senken</li> <li>▪ Endorphin und Serotonin werden ausgeschüttet</li> <li>▪ Leichtigkeit stellt sich ein</li> <li>▪ Achtsamkeit wird gefördert</li> <li>▪ Energieschübe sind spürbar</li> <li>▪ Immunsystem wird angekurbelt</li> </ul>
Zielgruppe/n	Pädagog*innen aller Schularten

8120.000008	<b>Tritt mir gegenüber und zeig mir mein "Ich"</b> Gesundheitsförderliche Beziehungskultur
Termin/e	Mo., 13.12.2021, 15:00 18:15 Uhr [4 UE]
Ort	KPH Wien/Krems, Bildungszentrum Lacknergasse, Lacknergasse 89, 1180 Wien
Referent*innen	Barbara GRÜTZE
Inhalt	<p>Welche Botschaften stecken hinter Störungen, Widerständen und einem "Aus-der-Kooperation-Gehen" und wie kann ich dem konstruktiv begegnen? Welche Werte, Erwartungen und Potenziale spiegelt mir mein Gegenüber und wie kann ich diese bewusst erkennen?</p> <p>Mein Gegenüber besser verstehen: Erkenntnisse aus der Neurobiologie und (Entwicklungs-)Psychologie ermöglichen uns – in Kombination mit einem eigenverantwortlichen und achtsamen Umgang mit uns selbst – ein konstruktives Antworten auf das Verhalten unseres Gegenübers – seien es Schüler*innen, Kolleg*innen, Eltern oder andere Personen.</p>
Zielgruppe/n	Pädagog*innen aller Schularten

8120.000006	<b>Aller Hand und Fuß – Körpergeschichten erzählen</b> Gesundheit im Fokus
Termin/e	Mi, 23.03.2022, 14:30 17:45 Uhr [4 UE]
Ort	KPH Wien/Krems, Bildungszentrum Lacknergasse, Lacknergasse 89, 1180 Wien
Referent*innen	Sabine MÜLLER
Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bewegungs- und Ausdrucksmöglichkeiten erweitern; Freude am Bewegen, Erschaffen und Darstellen</li> <li>▪ Einfache und vielseitige Tanz- und Bewegungsspiele, Improvisationsstrukturen und Rhythmusspiele</li> <li>▪ In den Gruppenübungen trägt jede*r auf individuelle Weise zum gemeinsamen Ergebnis bei</li> </ul>
Zielgruppe/n	Pädagog*innen aller Schularten

8120.000000	<b>Leicht und stabil</b> KörperWahrnehmung, Bewegungs-Impulse und Entspannungs-Anker im Schulalltag
Termin/e	Mo., 28.03.2022 und Mo., 04.04.2022, 14:30 17:00 Uhr [6 UE]
Ort	KPH Wien/Krems, Bildungszentrum Lacknergasse, Lacknergasse 89, 1180 Wien
Referent*innen	Sabine MÜLLER
Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bewegungsübungen für jeden Moment: zum Aktivieren, Kräftigen und Lösen</li> <li>▪ Atem-, Achtsamkeits- und Entspannungs-Rituale entwickeln</li> <li>▪ Leichtigkeit in Bewegung erfahren mit Trager© Mentastics (~ mindful gymnastics)</li> <li>▪ Übungen für Pädagog*innen für den Schulalltag und daheim</li> </ul>
Zielgruppe/n	Pädagog*innen aller Schularten

8120.000007	<b>Löwenangst und Mäusemut – Gefühle zeigen tut allen gut</b> Resilienzförderung bei Kindern und Jugendlichen [Kooperation mit Rainbows]
Termin/e	Do, 07.04.2022, 15:00 18:15 Uhr [4 UE]
Ort	KPH Wien/Krems, Bildungszentrum Lacknergasse, Lacknergasse 89, 1180 Wien
Referent*innen	Karin MADENSKY-ZINNECKER
Inhalt	Warum können manche Kinder mit Veränderungen positiver umgehen, während sich andere schnell überfordert fühlen? Warum bewältigen manche Kinder schwierige Lebenslagen bzw. Krisen, wo andere daran zerbrechen? Im Hinblick auf den Begriff Resilienz lässt sich einiges dadurch gut erklären. Vieles weist auf eine begünstigte Entwicklung von eigenen Ressourcen, Stärken und auf ein positives Selbstbild hin. Doch was macht Kinder resilient? Wie baut sich Resilienz auf und wie lässt sie sich trainieren?
Zielgruppe/n	Pädagog*innen aller Schularten

**Themenschwerpunkt: Gesundheitsförderung in Kooperation mit der BVAEB**

8120.000018	<b>Gesundheit in Balance – Resilienz, Stress positiv bewältigen</b> Kooperation mit der BVAEB
Termin/e	Di., 09.11.2021, 15:00 18:30 Uhr [4 UE]
Ort	KPH Wien/Krems, Bildungszentrum Lacknergasse, Lacknergasse 89, 1180 Wien
Referent*innen	Elke DOPPLER-WAGNER
Inhalt	Die inneren Ressourcen stärken und besser mit Stress umgehen lernen. Dieser Workshop gibt Hilfe zur Selbsthilfe mit vielen praktischen und sofort anwendbaren Tipps: Sie lernen, herausfordernden Situationen beruflich und privat besser und gelassener zu begegnen – für mehr Zufriedenheit und Glück, weniger Stress, mehr Gesundheit und innere Stärke!
Zielgruppe/n	Pädagog*innen aller Schularten

8120.000015	<b>Mentale und körperliche Gesundheit für Lehrer*innen</b> Kooperation mit der BVAEB, Aufbaumodul
Termin/e	Fr., 19.11.2021, 14:00 19:00 Uhr und Sa., 20.11.2021, 07:30 17:00 Uhr, [16 UE]
Ort	Hotel-Restaurant Schneeberghof, Puchberg am Schneeberg
Referent*innen	Johann PRATSCHER, Thomas WÖRZ
Inhalt	Mentale Leistungsfähigkeit und körperliche Bewegung sind wesentliche Bausteine für mehr Lebensqualität und Lebensfreude. Wer seine Bedürfnisse erkennt und fürsorglich mit ihnen umgeht, leistet einen wertvollen Beitrag zu seinem mentalen Wohlbefinden. Wer sich regelmäßig bewegt, unterstützt seine körperliche Fitness. Sowohl mentale als auch körperliche Fitness sind wesentliche Faktoren zur Erhaltung Ihrer Gesundheit im Schulalltag sowie für mehr Wohlbefinden am Arbeitsplatz „Schule“.
Zielgruppe/n	Pädagog*innen aller Schularten

8120.000019	<b>„Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz Schule“</b> Vernetzungstreffen – BVAEB-Prozess
Termin/e	Mi., 10.11.2021, 15:00 19:00 Uhr [5 UE]
Ort	KPH Wien/Krems, Bildungszentrum Lacknergasse, Lacknergasse 89, 1180 Wien
Referent*innen	Julia FELIX
Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ „Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz Schule“ in der Praxis</li> <li>▪ Posterwalk – Vorstellung der Gesundheitsförderungsprozess</li> <li>▪ Erfahrungsaustausch mit anderen prozesstreibenden Schulen <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fachinput mit Gesundheitsbezug</li> <li>- Gesundheitsförderung als nachhaltiger Prozess</li> </ul> </li> <li>▪ BVAEB-Netzwerk „Gesunder Arbeitsplatz Schule“</li> <li>▪ Austausch mit BVAEB-Berater*innen</li> </ul>
Zielgruppe/n	Pädagog*innen aller Schularten, geschlossener Teilnehmer*innenkreis

8120.000014	<b>Mentale und körperliche Gesundheit für Lehrer*innen</b> Kooperation mit der BVAEB, Modul 1
Termin/e	Fr., 03.12.2021, 14:00 19:00 Uhr und Sa., 04.12.2021, 07:30 17:00 Uhr, [16 UE]
Ort	Hotel-Restaurant Schneeberghof, Puchberg am Schneeberg
Referent*innen	Johann PRATSCHER, Thomas WÖRZ
Inhalt	Mentale Einstellung und Lebensstil; Achtsamkeit und Selbstwert; Angst- und Stressmanagement; Entspannungstechniken; Grundlagen gesundheitsorientierten Bewegens; täglich anwendbare Bewegungsprogramme; Rückenstärkung durch Bewegung; Techniken zur Optimierung der Gehirnfunktionen
Zielgruppe/n	Pädagog*innen aller Schularten

8120.000016	<b>Ganzheitlich gesund – körperlich und mental fit!</b> Für Pädagog*innen – Kooperation mit der BVAEB
Termin/e	Do., 04.12.2021, 14:30 18:00 Uhr [4 UE]
Ort	KPH Wien/Krems, Bildungszentrum Lacknergasse, Lacknergasse 89, 1180 Wien
Referent*innen	Daniel GEISSLER
Inhalt	<p>Theorie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Verbindung von Körper, Psyche und Gemeinschaft anhand von Konzepten und Beispielen wie „Bio-Psycho-Sozial“, „Ganzheitlichkeit“ oder „Psychosomatik“</li> <li>▪ Selbstwahrnehmung / Selbstbild / Selbstfürsorge</li> <li>▪ Evolutionsbiologische und aktuelle Perspektiven</li> <li>▪ Aktueller Wissensstand zu Lebenserwartung und Risikofaktoren</li> <li>▪ Wirkungsebenen von gesunder Bewegung auf: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Körper, Gehirn, Psyche, Gemeinschaft</li> <li>- Lebensqualität und Lebensdauer</li> </ul> </li> <li>▪ Praktische Konsequenzen und Empfehlungen</li> </ul> <p>Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Verschiedene Formen und Beispiele gesundheitsorientierter Bewegung im Einzel-, Partner- und Gruppensetting kennenlernen und erfahren</li> </ul>
Zielgruppe/n	Pädagog*innen aller Schularten

8120.000020	<b>„Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz Schule“</b> Basis-Workshop – BVAEB-Prozess
Termin/e	Di, 22.02.2022, 15:00 18:30 Uhr [4 UE]
Ort	KPH Wien/Krems, Bildungszentrum Lacknergasse, Lacknergasse 89, 1180 Wien
Referent*innen	Julia FELIX
Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Grundlagen der Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz Schule <ul style="list-style-type: none"> <li>- Definition und Konzepte zur Gesundheit und Gesundheitsförderung</li> <li>- Einflussfaktoren auf die Gesundheit</li> <li>- Prinzipien und Qualitätskriterien der Gesundheitsförderung</li> </ul> </li> <li>▪ Methoden und Tools zum Projektmanagement <ul style="list-style-type: none"> <li>- Projektphasen und Projektzyklus</li> <li>- Möglichkeiten einer guten Projektkommunikation und -information</li> <li>- Formulierung von Grob- bzw. Mottozielen</li> <li>- Empfehlungen für eine erfolgreiche Umsetzung</li> </ul> </li> <li>▪ Organisation des BVAEB-Prozesses „Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz“ <ul style="list-style-type: none"> <li>- Abläufe durch alle BVAEB-Prozessphasen</li> <li>- Erste Schritte für einen gelungenen Prozess-Start</li> </ul> </li> </ul>
Zielgruppe/n	Pädagog*innen aller Schularten, geschlossener Teilnehmer*innenkreis

8120.000017	<b>Gesundheit in Balance – Kraftquelle ERHOLSAM SCHLAFEN</b> Kooperation mit der BVAEB
Termin/e	Mi, 23.02.2022, 15:00 18:30 Uhr [4 UE]
Ort	KPH Wien/Krems, Bildungszentrum Lacknergasse, Lacknergasse 89, 1180 Wien
Referent*innen	Elke DOPPLER-WAGNER
Inhalt	<p>Wer gesund, fit, leistungsfähig und guter Stimmung sein will, muss auch gut schlafen.</p> <p>Dieser Workshop gibt Hilfe zur Selbsthilfe mit vielen praktischen Tipps für Ihren erholsamen Schlaf: Ein Impulsvortrag weicht Sie in das Geheimnis Schlaf ein. Sie hören über verschiedenste Formen von Schlafstörungen und was Sie dagegen tun können. Sie lernen, (wieder) besser ein- und durchzuschlafen</p>
Zielgruppe/n	Pädagog*innen aller Schularten

## Themenschwerpunkt: Neue Autorität

8120.000010	<b>Raus aus dem Machtkampf</b> mit Neuer Autorität
Termin/e	Mi., 20.10.2021, 14:30 18:00 Uhr, [4 UE]
Ort	KPH Wien/Krems, Bildungszentrum Lacknergasse, Lacknergasse 89, 1180 Wien
Referent*innen	Daniela OMANN, Brigitte GARTNER-DENK
Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Selbstkontrolle, Präsenz und wertschätzende Beziehungsgestaltung im schulischen Kontext</li> <li>▪ Abgrenzung und Selbstschutz in herausfordernden Situationen</li> <li>▪ Deeskalierende Interventionen</li> </ul>
Zielgruppe/n	Pädagog*innen aller Schularten

8120.000011	<b>Wenn's wieder richtig kracht</b> Konflikte lösen mit Neuer Autorität
Termin/e	Di, 08.03.2022, 14:30 18:00 Uhr [4 UE]
Ort	KPH Wien/Krems, Bildungszentrum Lacknergasse, Lacknergasse 89, 1180 Wien
Referent*innen	Brigitte GARTNER-DENK, Martin LOBGESANG
Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Modelle zur Konfliktanalyse</li> <li>▪ Reflexion des eigenen Konfliktstils</li> <li>▪ Interventionen des Konzepts "Neue Autorität"</li> </ul>
Zielgruppe/n	Pädagog*innen aller Schularten

8120.000012	<b>Neue Autorität kompakt und konkret</b> Umsetzung des Konzepts im schulischen Alltag
Termin/e	Mi, 16.03.2022, 14:30 18:00 Uhr [4 UE]
Ort	KPH Wien/Krems, Bildungszentrum Lacknergasse, Lacknergasse 89, 1180 Wien
Referent*innen	Gabriele GELLNER, Brigitte GARTNER-DENK
Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Grundprinzipien des Konzepts der Neuen Autorität nach Haim Omer kennenlernen</li> <li>▪ Handlungsmöglichkeiten des Konzepts der Neuen Autorität reflektiert einsetzen können</li> <li>▪ Standortspezifische Umsetzung des Konzepts in den schulischen Alltag reflektieren</li> </ul>
Zielgruppe/n	Pädagog*innen aller Schularten



**KONTAKT UND INFORMATIONEN ZU KOMPASS-ANGEBOTEN in Wien:**

[sabrina.schnabel@kphvie.ac.at](mailto:sabrina.schnabel@kphvie.ac.at)

**Anmeldezeiträume gesamtes Studienjahr 2021/2022:**

01. – 31. Mai 2021, sowie 30. Aug. – 12. Sept. 2021

**Anmeldezeitraum Sommersemester 2022:**

01. – 30. Nov. 2021

Wir freuen uns, Sie mit unseren Angeboten bei Ihren täglichen Aufgaben unterstützen und stärken zu dürfen.

**Ihr Kompass-Team**