

## Studientag der Fachleitungen

### "Achtsame Selbstführung - Gesund im Seminaralltag"

am Mittwoch, 04.01.2023 von 9:00 - ca. 16:00 Uhr

am Studienseminar BBS in Speyer, Geisselstr. 1 in 67246 Speyer

---

Gesundheitliche Belastungen werden von Lehrpersonen vielfach zunächst dem System Schule - Seminar - Bildungswesen und den hier wahrgenommenen Organisationsstrukturen zugeschrieben. Doch während sich das Arbeitsumfeld häufig einer direkten Einflussnahme der Akteure entzieht, können weitere gesundheitliche Risiken maßgeblich im Verhalten der Personen selbst begründet sein.

Das Ausbalancieren von Anforderungen und persönlichen Ressourcen im Sinne einer achtsamen Selbstführung sowie das Erleben von Kohärenz (Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit von Herausforderungen des Lebens) stellen dabei wesentliche und beeinflussbare Faktoren für die Gesunderhaltung des Menschen im persönlichen und beruflichen Alltag dar.

Ausgehend vom Ansatz der Salutogenese nach Antonovsky soll im Rahmen der Veranstaltung der Frage nachgegangen werden, was Menschen im Schul- und Seminaralltag gesund hält und wie es gelingen kann, in diesem Umfeld und Arbeitskontext möglichst vielfältig Schutzfaktoren der Gesundheit zu stärken.




Dabei wechseln fachliche Impulse der Referentin zu Grundlagen der Gesundheitsförderung mit Phasen der gemeinsamen Reflexion und lösungsorientiertem Austausch in Kleingruppen von Teilnehmenden.

Als Referentin für diesen Tag konnten wir **Frau Prof. Dr. Miksch** gewinnen. Sie ist als Medizinerin und Gesundheitswissenschaftlerin an der Evangelischen Hochschule Darmstadt und darüber hinaus freiberuflich als Trainerin, Coach und Dozentin für Gesundheitsförderung, achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung, Achtsamkeit und betriebliches Gesundheitsmanagement tätig.



An dieser Stelle danken wir sehr für die großzügige finanzielle Unterstützung der Veranstaltung durch unseren Förderverein, das ILF-Mainz und den bak-Landesverband Rheinland-Pfalz

## Geplanter Ablauf des Tages

- 9:00 Uhr  Ankommen, Kennenlernen und Zeit für Austausch beim Steh-Kaffee mit kleinem Imbiss
- 9:45 Uhr  **Keynote "Gesunde Selbstführung"**  
(Frau Prof. Dr. Miksch)
- 10:30 Uhr  Impulsgeleiteter Austausch in Kleingruppen
- 11:30 Uhr  Kurze Zusammenführung erster Erkenntnisse und Handlungsideen aus den Gruppen (Plenum)
- 12:00 Uhr  Mittagspause,  
*ggf. Möglichkeit eines gemeinsamen Mittagessens in einem fußläufig zu erreichenden Restaurant*
- 13:30 Uhr  Ankommen aus dem Mittagstief,  
**Keynote "Gesundheitliche Ressourcen aus dem Team schöpfen"** (Frau Prof. Dr. Miksch)
- 14:45 Uhr  Impulsgeleiteter Austausch in Kleingruppen
- 15:30 Uhr  Zusammenführen von Strategien und Ideen zur Gesundheitsförderung im Seminar-Team (Plenum)
- 16:00 Uhr  Ausblicke vom Tag und Verabschiedung

Wir freuen uns auf einen gemeinsamen Tag mit vielfältigen Gelegenheiten zum inhaltlichen und kollegialen Austausch.

Bis dahin herzliche Grüße,

*Thorsten Bessefeld*

Stv. Seminarleiter