Fortbildung Lehrergesundheit

Ablauf & Organisation

Eine schulinterne Fortbildung zur Lehrergesundheit sollte nicht nur informieren, sondern spürbar entlasten, Orientierung geben und nachhaltig wirken.

Damit dies gelingt, wird jede Fortbildung passgenau auf die Situation Ihrer Schule abgestimmt – sowohl inhaltlich als auch organisatorisch.

Die zwei Formate im Überblick

Grundsätzlich stehen zwei bewährte Formate zur Verfügung:

Ein Referent (gemeinsames Seminar)

- Das gesamte Kollegium arbeitet gemeinsam an einem Thema.
  Dieses Format schafft einen gemeinsamen Bezugsrahmen und eignet sich besonders, wenn ein klarer Fokus für die Schule im Vordergrund steht.

Mehrere Referent:innen (parallele Seminare)

- Das Kollegium verteilt sich auf mehrere parallele Seminare bei verschiedenen Referent*innen.
  Die Teilnehmenden wählen nach Interesse – dadurch entsteht eine hohe Motivation und individuelle Passung.

Vorbereitung der Fortbildung/ Themenwahl

Eine gute Fortbildung beginnt vor dem eigentlichen Termin.

Ein Referent

➢ Das Thema wird gemeinsam im Vorfeld festgelegt.
Dabei kann auf Wunsch eine kurze Abstimmung im Kollegium erfolgen – häufig reicht jedoch eine gezielte Auswahl in Absprache mit der Schulleitung oder Fortbildungskoordination.

Mehrere Referenten/ Workshops

Hier hat sich eine strukturierte Abstimmung im Kollegium besonders bewährt:

- Vorauswahl geeigneter Themen
- einfache Online-Abstimmung
- klare Zuordnung zu Workshops

Das Ergebnis: hohe Akzeptanz und passgenaue Themenverteilung.

Bei Bedarf/Interesse: Inhaltliche Vorbereitung mit Vorbereitungsblog

Nach der Themenwahl erhalten die Teilnehmenden Zugang zu einem **Vorbereitungsblog**.

Dieser dient dazu, die Fortbildung bereits im Vorfeld konkret auf das Kollegium auszurichten:

- Welche Fragen sind aktuell besonders relevant?
- Welche Situationen belasten im Alltag?
- Welche Erwartungen gibt es an die Fortbildung?

Die Teilnehmenden können ihre Gedanken unkompliziert einbringen.

👉 Diese Rückmeldungen fließen direkt in die Planung ein.

So entsteht keine „Standardfortbildung“, sondern ein Format, das die Realität der Schule tatsächlich aufgreift.

Zeitlicher Ablauf des Fortbildungstag (Beispiel)

Ein Referent
08:00 – 08:30 Ankommen, Stehcafe
08:30 – 12:00 Seminarphase
12:00 – 13:00 MIttagspause
13:00 – 16:00 Seminarphase

Mehrere Referenten/Seminare
08:00 – 08:30 Ankommen, Stehcafe
08:30 – 09:50 Interaktiver Impulsvortrag
09:50 – 10:10 Kaffeepause
10:10 – 12:30 Seminarphase
12:30 – 13:30 Mittagspause
13:30 – 16:00 Seminarphase

👉 Ablauf und Zeiten werden flexibel an Ihre Schule angepasst.

Hinweise zu Kosten & Finanzierung

Mir ist bewusst, dass die finanziellen Rahmenbedingungen an Schulen unterschiedlich sind.

Deshalb gilt:
Die Fortbildung soll gut zu Ihrer Schule passen – **inhaltlich und organisatorisch, aber auch finanziell.**

- Ich berate Sie gern zu möglichen **Förder- und Finanzierungsmöglichkeiten**
- In vielen Fällen lassen sich **passende Lösungen im Gespräch entwickeln**
- Wichtig ist mir eine **faire und tragfähige Vereinbarung für beide Seiten**

👉 Sprechen Sie mich gerne einfach an – erfahrungsgemäß findet sich meist eine für beide Seite gute Lösung.

Nachhaltigkeit und Transfer

Der eigentliche Mehrwert entsteht nach der Fortbildung – im Alltag.

Damit Inhalte nicht verpuffen, ist die Umsetzung fest eingeplant:

Persönliches Gesundheitsprojekt

Am Ende der Fortbildung entwickelt alle Teilnehmer*innen ein konkretes Vorhaben für die kommenden Wochen.

Im Fokus stehen einfache, realistische Schritte:

- kleine Veränderungen statt großer Vorsätze
- klare Integration in den Schulalltag

👉 Ziel ist keine zusätzliche Belastung, sondern spürbare Entlastung.

Peer-Coaching

Auf Wunsch bilden sich kleine Tandems oder Gruppen im Kollegium.

Diese treffen sich in kurzen, regelmäßigen Abständen (ca. 20 Minuten alle 2–4 Wochen), um:

- Erfahrungen auszutauschen
- Fortschritte sichtbar zu machen
- sich gegenseitig zu stabilisieren

👉 Das erhöht die Wahrscheinlichkeit deutlich, dass Veränderungen langfristig umgesetzt werden.

Digitale Unterstützung

Zur Vertiefung und Begleitung stehen ergänzend zur Verfügung:

- Trainings-App „Icando“ (individuelle Übungen, Erinnerungen, Reflexion)
- Online-Training „Stark im Stress“

Jetzt unverbindliches Gespräch vereinbaren

Jede Schule bringt eigene Herausforderungen mit – deshalb ist die konkrete Ausgestaltung immer individuell.

👉 **Am sinnvollsten ist ein kurzes gemeinsames Gespräch**
So lässt sich schnell klären, was für Ihre Schule wirklich passt – ohne Verpflichtung.

➡️ https://cal.com/torsten-tarnowski