

VERANSTALTUNGSTITEL UND LEHRVERANSTALTUNGSNR.	REFERENT*INNEN	TERMIN	VERANSTALTUNGSORT	BESCHREIBUNG
Mir gehts gut - mit Leichtigkeit und Energie durchs Schuljahr 27F3A3LP01	Manuela Klaushofer	28.9. bis 30.9.	Landhaus Parth	Unser Alltag gleicht einer unendlichen Fahrt durch einen Tunnel. Mit neuen Wegen und Techniken zeigen wir Ihnen wie Sie diese scheinbar endlose Autobahn in unserem Gehirn verlassen und Ihr Leben wieder aktiv genießen können. Ziel des Workshops ist jeden Tag Freude zu erleben, ohne dabei zwangsläufig weniger zu arbeiten.
"Wer hat an der Uhr gedreht?" - Tage der Persönlichkeitsbildung 27F3A3LP02	Lisz Hirn Karl Heinz Valtl und weitere Vortragende	3.11. bis 4.11.	Seminarhotel Wesenufer	Schulalltag und die Sehnsucht nach Raum und Muße - Aus dem Programm: Impulsvorträge der Politphilosophin und Autorin Dr. Lisz Hirn und des Bildungswissenschaftlers und Achtsamkeitsspezialisten, Dr. Karl Heinz Valtl; weiters: 5 Wahl-Workshops zum Thema "Raum und Muße" und ein Improtheater mit Christoph Eder und ... genug Raum für persönliche Gespräche.
Tools der Persönlichkeitsentwicklung - Mentale Gesundheit für SchülerInnen 26F3ÜZSK06	Schlögl, Julia	7.11. und 14.11.	online	Gerade in Zeiten wie diesen gehen mit dem Schulalltag mehr denn je Herausforderungen, Stress und Veränderungsprozessen einher. Wie ist es möglich, diesen resilient und zuversichtlich zu begegnen? Und wie kann mentale Gesundheit für Schüler:innen im Schulalltag durch Tools der Persönlichkeitsentwicklung Raum finden? Diesen Themen widmen wir uns in diesem 2-teiligen Online-Seminar. In diesem Seminar erlernen Sie hands-on erprobte Tools und Methoden des Mentaltrainings und des Self-Leadership die wirkungsvoll und praxisgerecht im Unterricht mit Schüler:innen eingesetzt werden können. Ziel ist, damit persönliche Ressourcen optimal zu aktivieren und mentale Gesundheit ganzheitlich im Schulalltag zu stärken. Auf Basis der Ergebnisse der aktuellen Gehirnforschung und der Psychoimmunologie lernen Sie, wie Schüler:innen Gesundheit und Lebensqualität auch in herausfordernden und stressigen Zeiten in ihrem Schulalltag leben können.

<p>Das achtsame Klassenzimmer- mit kleinen Übungen große Wirkung erzielen</p> <p>26F3ÜZSK07</p>	<p>Tischendorf, Volker</p>	<p>8.11. und 6.12.</p>	<p>online</p>	<p>Im Schulalltag, der von hohen Anforderungen geprägt ist, werden Momente der Achtsamkeit immer wichtiger. Tag 1: Hintergrundwissen und Einblicke in erprobte Achtsamkeitsübungen. Sie erfahren, wie sich Achtsamkeit anfühlt und wie Sie mit kleinen Impulsen mehr Ruhe und Konzentration ins Klassenzimmer bringen können. Tag 2: vertiefende Übungen, Erfahrungsaustausch und Feedback. Wie klappt es mit der Umsetzung? Wie geht es mir/den SchülerInnen damit?</p>
<p>Core Skills - die Kernfähigkeiten des Selbstmitgefühls, MSC</p> <p>27F3A3LP03</p>	<p>Halder, Sibylle</p>	<p>9.11. bis 11.11.</p>	<p>Hotel Alpenblick, Kirchschlag</p>	<p>2,5 Tage zur Selbststärkung mit den Kernfähigkeiten des MSC-Programms. Dieses Seminar enthält die wesentlichen Elemente des gesamten evidenzbasierten Programms/Mindful Self-Compassion (MSC), das von Christopher Germer und Kristin Neff entwickelt wurde. Selbst-Mitgefühl ermöglicht uns, uns zu beruhigen und zu umsorgen, aber auch uns selbst zu schützen, für uns einzustehen und uns zu ermutigen.</p>
<p>Online: Traumatisierte Schüler*innen im Unterricht. Wie Schule zum „sicheren Ort“ wird.</p> <p>26F3ÜZSK03</p>	<p>Nußbaumer, Michaela</p>	<p>9.11.</p>	<p>online</p>	<p>Krieg, Flucht und Gewalt sind Beispiele wie Traumata entstehen können. Auch der Tod von wichtigen Bezugspersonen oder die Scheidung der Eltern kann für Kinder ein traumatisches Erlebnis sein. Sichere Orte, wie zum Beispiel Schule (indem Kontinuität, Stabilität und Vertrauen erzeugt wird), sind für traumatisierte Schüler*innen enorm wichtig. Von diesem Seminar nehmen Sie Grundlagenwissen zum Thema Psychotraumatologie und Tools für den Umgang mit traumatisierten Kindern mit.</p>

Kinder trauern anders - Begleitung von Kindern in Phasen der Trauer 27F3B6L370	Julia und Martin Dobretsberger	14.11. + 21.11.	online	Der Tod macht uns als Erwachsene und Lehrer*innen oft sprachlos. Trauer ist Teil des Lebens und damit auch des schulischen Alltags. Wie Kinder trauern, wie wir sie begleiten können und welche Antworten auf schwierige Fragen möglich sind, das Erklären und Diskutieren mit uns Julia und Martin Dobretsberger (WK OÖ, Innung Bestatter) und Tanja Oberndorfer (Rainbows OÖ) in dieser Fortbildungs-LV. Wenn Sie aktuell selbst in einer akuten Trauersituation sind, werden Sie gebeten zu einem späteren Zeitpunkt an einer Folgeveranstaltung teilzunehmen.
Lernmotivation durch gutes Klassenklima 26F3ÜZSK04	Blau, Andre; Motamedi, Andrea	15.11.	PH OÖ	Übungen zur Kooperation verbessern das Klassenklima, wirken sich positiv auf das soziale Miteinander und das Lern- und Arbeitsverhalten aus. Übungen aus dem Improtheater, kreative Spiele zur Kooperation und Teambildung, Storytelling.
PERMA.teach: Mit Positiver Psychologie zu psychosozialer Gesundheit 26F3ÜZPR01	Teufel, Ingrid	15.11. und 23.1. und 16.4.	online	Forschungsergebnisse der Positiven Psychologie zeigen seit Jahren, dass die 5 Säulen des Wohlbefindens die psychische/physische Gesundheit verbessern und die Widerstandskraft stärken: Positive Emotions, Engagement (Stärken nutzen), Relationships, Meaning (Sinn), Accomplishment (Erfolgserlebnisse). Gemeinsam bilden sie das Akronym PERMA. Das Projekt PERMA.teach hat daher zum Ziel, PERMA in der Schule als übergreifendes, PERMANentes Unterrichts- und Haltungsprinzip zu etablieren und dadurch die psychosoziale Gesundheit aller Beteiligten zu stärken.
Durchatmen und dem Leben Luft geben 26F3ÜZLG06	Weiser-Fiala, Marion & Berghammer, Adelheid	15.11. und 22.11.	online	Die Erschöpfung kündigt sich an, indem einem die Luft ausgeht. Unterschiedliche und alltagstaugliche Atemübungen können genützt werden, um sich wieder zu entspannen und Energie zu tanken. Weiters steigert ein erhöhter Sauerstoffgehalt im Blut die Konzentrationsfähigkeit, sowie die Selbstheilungskräfte und Regenerationsfähigkeit.
Besserer Umgang mit Lärm, Stress und Tinnitus Teil 1 27F3AGO005	Weiser-Fiala, Marion & Berghammer, Adelheid	16.11. + 23.11.	online	Ein Tinnitus hängt Großteils mit muskulären Verspannungen aufgrund von mentalem, emotionalem Stress, Lärm und/oder Reizüberflutung zusammen. Ein Tinnitus/Hörsturz kann ein Alarm sein, der einem sagt: „Horch in dich hinein!“ Dieses Seminar trainiert alltagstaugliche Entspannung, mehr Beweglichkeit im Kiefer-, Nacken- und Schulterbereich und Stille.

<p>Aus dem Miteinander Kraft schöpfen - Professioneller Austausch unter Kolleg*innen</p> <p>26F3ÜZPR03</p>	<p>Lengauer-Baumkirchner, Claudia; Buchmeier, Dominik</p>	<p>24.11. und 16.1. und 19.3.</p>	<p>PH OÖ und online</p>	<p>Anleitung zum kollegialen Austausch in Form von Supervision, mit dem Ziel die Pädagog*innen für professionelle Intervision (gegenseitige Stärkung und Unterstützung) zu qualifizieren. Die Vorgangsweise basiert auf dem Menschenbild der Existenzanalyse, die davon ausgeht, dass wir Menschen mehr sind als Körper und Psyche. Wir widmen uns pädagogischen Problemstellungen in vertraulicher Atmosphäre.</p>
<p>Menschentypen und ihre Motivationen erkennen und verstehen</p> <p>26F3ÜZKO07</p>	<p>Uschner, Diana</p>	<p>25.11.</p>	<p>online</p>	<p>Dieses Werkzeug hilft Ihnen, Ihre Kommunikation zu verbessern und andere Menschentypen noch besser zu verstehen. Sie lernen nicht nur sich selbst besser kennen, sondern auch die „Sprache“ des Gegenübers, um Botschaften verständnisvoller zu transportieren und dass der Schulalltag in der Zusammenarbeit mit Kindern, Eltern und im Team erleichtert wird.</p>
<p>Liebe, Sex & Co. - Jugendliche im digitalen Zeitalter begleiten</p> <p>26F3SZSK05</p>	<p>Feischl, Hannah</p>	<p>5.12.</p>	<p>online</p>	<p>Um Antworten auf Fragen rund um die Themen Liebe, Sex & Co. zu bekommen, suchen viele Jugendliche Rat im Internet. Daher ist es für Lehrer*innen unumgänglich, sich mit dem Einfluss digitaler Medien auf die Sexualität auseinanderzusetzen. Es werden Online-Phänomene, wie etwa Sexting und Pornografie, thematisiert und rechtliche Grundlagen vermittelt. Dabei wird diskutiert, wie sexuelle Entwicklung im digitalen Zeitalter begleitet werden kann.</p>
<p>Impulsworkshop mit geschächstherapeutischem Ansatz</p> <p>26F3ÜZLG01</p>	<p>Gerlinger, Nicola</p>	<p>5.12.</p>	<p>PH OÖ</p>	<p>Aus einem Pool von ca.150 Sinnsprüchen und Zitaten werden Kärtchen gezogen, die im gemeinsamen Austausch mit geschächstherapeutischem Ansatz verknüpft und besprochen werden. Somit ergeben sich dynamische, jedes Mal variierende, individuelle Inhalte, die von einem psychologischen, sozialen oder therapeutischen Hintergrund aus reflektiert werden.</p>

<p>Aller guten Dinge sind drei: Bewegung, Ernährung und mentale Stärke im schulischen Alltag</p> <p>26F3ÜZLG03</p>	<p>Pauer, Karin</p>	<p>12.12. und 16.1. und 23.1. und 30.1.</p>	<p>online</p>	<p>Zu viel Belastung ist für den Körper und Geist genauso ungesund wie Unterforderung und Langeweile. Beides sorgt für Stressreaktionen im Körper. Daher ist es enorm wichtig, dass sich Phasen der Anspannung mit Phasen der Entspannung abwechseln. Sie lernen Strategien kennen Ihre körperliche und mentale Fitness zu steigern, damit Sie in Zukunft mit beruflichen und privaten Herausforderungen besser umgehen können. Sie erfahren, was in unserem Körper passiert, wenn wir im Dauerstress sind und welche entscheidende Rolle dabei Ernährung, Bewegung und mentale Stärke spielen. Diese Einheiten sollen Ihnen als Start zu einem gesünderen Lebensstil und damit zu mehr Energie im Arbeitsalltag dienen.</p>
<p>Coach yourself – Selbstbestimmt herausfordernde Zeiten meistern</p> <p>27F4A3LP03</p>	<p>Tatjana Altmann</p>	<p>12.1.</p>	<p>PH OÖ</p>	<p>Coach yourself: In stressigen Zeiten ist es wichtig, sich seiner eigenen Ziele/Ressourcen bewusst zu sein. Ausgehend von der Frage Was brauche ich in dieser Lebensphase? erforschen Sie mit Einsatz von Bildkarten ihre (unbewussten) Bedürfnisse. Das Ausprobieren von Coachingmethoden unterstützt Sie dabei, eigene Ressourcen zu aktivieren. Nützliche Life Hacks stellen den Transfer in den Alltag sicher.</p>
<p>Philosophikum: Die Schule und der Sex - wie geht zeitgemäße Aufklärung – Hybridveranstaltung</p> <p>27F4A3LP05</p>	<p>Dr. Thomas Mohr & weitere Vortragende</p>	<p>16.1.</p>	<p>PH OÖ bzw. online</p>	<p>„Pubertas“ bedeutet Geschlechtsreife. Das ist DAS Thema während der Pubertät (und der Adoleszenz). Gleichzeitig geht die Pubertät häufig einher mit Identitätskrisen: Die kindliche Identität löst sich auf, eine neue muss erst gefunden oder entwickelt werden. Eine schwierige Lebensphase - aber zugleich auch eine ungemein spannende. Wie kann Schule junge Menschen in dieser Phase optimal begleiten? Hybridveranstaltung.</p>
<p>Professionelle Gesprächsführung und mentale Stärkung durch Resilienz</p> <p>26F4ÜZKO01</p>	<p>Gerlinger, Nicola</p>	<p>16.01.</p>	<p>PH OÖ</p>	<p>Kommunikativ und mental stark sein und bleiben durch gezielte rhetorische Strategien und Ressourcenstärkung, handlungsfähig und gesund mit Freude im Lehrberuf, stressresistent, freudvoll und belastbar.</p>

<p>BINDUNG – WIEGE DER PERSÖNLICHKEIT - Wie Bindungsbeziehungen Lernen und Unterricht beeinflussen</p> <p>26F4ÜZPR02</p>	<p>Katterbauer, Theres</p>	<p>20.1. und 15.2.</p>	<p>PH OÖ</p>	<p>In folgendem Grundlagenseminar lernen Sie, welche besondere Relevanz die Bindungsentwicklung im Kleinkindalter für den Unterricht hat. Neben den klassischen Elementen der Bindungstheorie sowie den unterschiedlichen Bindungstypen widmet sich diese Weiterbildung vor allem dem Einfluss früher Bindungserfahrungen auf die weitere soziale, emotionale und kognitive Entwicklung.</p>
<p>ONLINE – Das sorgt für ein gutes Gesprächsklima</p> <p>26F4ÜZKO05</p>	<p>Gerlinger, Nicola</p>	<p>31.1.</p>	<p>Online</p>	<p>Kommunikation ist MEHR als Sprechen und Zuhören! Die Form der Kommunikation beeinflusst unser (Berufs-) LEBEN. Wir gestalten mit unserer Kommunikation die Beziehung zu anderen Menschen wie z.B. Familie, KollegInnen, Kinder, Eltern. Eine wichtige Rolle spielt dabei das Gesprächsklima. Wie können wir für ein gutes Gesprächsklima sorgen? Das und viel mehr zum Thema gelungene Kommunikation erfahren Sie bei dieser Fortbildung.</p>
<p>Das sorgt für ein gutes Gesprächsklima</p> <p>26F4ÜZKO05</p>	<p>Leimer, Christine</p>	<p>31.1.</p>	<p>online</p>	<p>Kommunikation ist MEHR als Sprechen und Zuhören! Die Form der Kommunikation beeinflusst unser (Berufs-) LEBEN. Wir gestalten mit unserer Kommunikation die Beziehung zu anderen Menschen wie z.B. Familie, KollegInnen, Kinder, Eltern. Eine wichtige Rolle spielt dabei das Gesprächsklima. Wie können wir für ein gutes Gesprächsklima sorgen? Das und viel mehr zum Thema gelungene Kommunikation erfahren Sie bei dieser Fortbildung.</p>
<p>Logotherapeutische Ansätze als pädagogischer Erfolgsfaktor</p> <p>27F4AGO003</p>	<p>Beatrix Kastrun & Adelheid Berghammer</p>	<p>19.2. + 20.2.</p>	<p>Seminarhotel Aviva</p>	<p>Sie suchen nach einem Wechsel Ihres Blickwinkels auf Ihre pädagogische Arbeit? Nach einer Erweiterung Ihrer beruflichen Fähigkeiten und Vorgehensweisen? Sie wünschen sich eine Stärkung Ihrer Kommunikations- und Konfliktfähigkeit. Dann profitieren Sie sicher von unserer Fortbildung, die sich mit dem Welt- und Menschenbild von Viktor Frankl beschäftigt.</p>

Konflikte lösen mit Sinn 27F4AGO004	Beatrix Kastrun & Adelheid Berghammer	20.2. + 21.2.	Seminarhotel Aviva	Konflikte vergiften oft die Atmosphäre in Schule und Klassenzimmer, schaukeln sich hoch und führen zu Aggression und Eskalation. Was tun? Die Logotherapie liefert durchdachte Modelle und praktikable Werkzeuge für den Schulalltag. Denn: Konfliktlösung mit „Sinn“ ist Paradigmenwechsel und „Miteinander statt Gegeneinander“!
Reden ist Silber. Kontern ist Gold. 27F4AGO006	Beatrix Kastrun & Adelheid Berghammer	21.2. + 22.2.	Seminarhotel Aviva	Die meisten Menschen vermeiden Konflikte, wollen Harmonie. Dabei leidet jedoch ihr Selbstwert und sie wünschen sich mehr Durchsetzungsvermögen und ein stärkeres Auftreten. Klare Definition der eigenen Ziele und die Durchsetzung der eigenen Interessen versprechen wesentlich mehr Aussicht auf Erfolg. Es reicht jedoch nicht, fundierte Argumente zu haben, um in Diskussionen bestehen zu können.
Effizienter Umgang mit Macht und Manipulation. "Der Ober sticht den Unter..." 27F4AGO008	Beatrix Kastrun & Adelheid Berghammer	22.2. + 23.2.	Seminarhotel Aviva	Wir wollen Ihre Wahrnehmung für Machtspiele schärfen und Ihnen Möglichkeiten an die Hand geben, diese zu durchschauen. Lernen Sie, was Sie tun können, um sich zu wehren und angemessen zu positionieren. Wir thematisieren: Macht – was ist das? Gruppendynamiken verstehen, Machtspiele erkennen, Wahrnehmung schärfen, Was tu ich, wenn andere es tun? - eigene Verhaltensmuster erkennen, Drohen und Loben.
Rhetorische Tipps und andere Kommunikationsübungen zur Deeskalation – professionelle Gesprächsführung 26F4ÜZKO02	Gerlinger, Nicola	27.02.	PH OÖ	Neben einer theoretischen Einführung (Das Wesen des Konflikts, Mediation, Kommunikation, Körpersprache...) bietet dieser Halbttag viele praktische Anleitungen und rhetorische Übungen, um deeskalierend einwirken zu können und fördert die wertschätzende, gewaltfreie Kommunikation (u.a. nach Rosenberg)
Schulen lösen Mobbing - No Blame Approach /Praxisseminar 26F4SZKO06	Wiegrefe, Ilka	27.2.	PH OÖ	Inhalte und Ziele der Fortbildung: - Mobbing erkennen und von Konflikten unterscheiden: Signale, Handlungen, Folgen, Definition - Kurzinformation zu Cybermobbing - Die Schritte des No Blame Approach im Detail mit Gesprächsleitfäden und Training - Elterngespräche bei Mobbing

<p>Achtsames Selbstmitgefühl - MSC 8-Wochen-Kurs</p> <p>27F4A3LP07</p>	<p>Sibylle Halder</p>	<p>5.3. bis 23.4.</p>	<p>online</p>	<p>8-Wochen Kurs: Freundlicher werden mit sich selbst. Der Kurs führt durch das komplette Programm: Mindful Self-Compassion (MSC - Achtsames Selbst-Mitgefühl). MSC ist ein evidenzbasiertes Programm mit geführten Meditationen, Übungen und Anleitungen für den Schulalltag. Es wurde entwickelt achtsame Selbstfreundlichkeit und Mitgefühl zu kultivieren, um Stress zu lindern und Widerstandskraft zu steigern.</p>
<p>Souveränität erlangen durch geglückte Kommunikation und Ressourcenstärkung</p> <p>26F4ÜZKO04</p>	<p>Gerlinger, Nicola</p>	<p>05.03.</p>	<p>PH OÖ</p>	<p>Teil 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grundzüge der Kommunikation und des Konflikts • Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg • Diverse Deeskalationsmaßnahmen ... <p>Teil 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Maßnahmen zur mentalen Widerstandsfähigkeit/Resilienz • Stressmanagement • Ressourcenanbindung –verschiedene Techniken...
<p>Nur Mut! Mit klaren Worten und Gelassenheit souverän durch heikle Situationen</p> <p>27F4A3LP06</p>	<p>Monika Schwaighofer</p>	<p>14.3. bis 16.3.</p>	<p>Hotel Alpenblick, Kirchsschlag</p>	<p>Wir reflektieren unsere Denkmuster und das bevorzugte Konfliktverhalten und Erkennen ihre Bedeutung für eine konstruktive Konfliktlösung. Nach kurzen Theorie-Inputs zu den Themen Zeit- und Emotionen-Management, klare Sprache, aktiv Zuhören und die Kunst der klugen Frage wird das Gehörte in Partnerübungen anhand konkreter Beispiele aus dem Schulalltag praktisch erprobt und gemeinsam reflektiert.</p>
<p>Kinder achtsam stärken</p> <p>26F4ÜZSK01</p>	<p>Hochrathner, Gabriela</p>	<p>4.4. und 5.4.</p>	<p>PH OÖ</p>	<p>Jedes Kind trägt Stärken, Talente und Lebenskraft in sich. Es geht darum, den Zugang zu diesem individuellen Potential zu entdecken, Stabilität zu gewinnen und die Stärkung des Selbstwertgefühls und der Persönlichkeit der Kinder zu fördern. Übungen wie das Gesundheitsbild nach Dr. Merl lehrt den Kindern zu spüren, was es heißt „gut bei sich“ zu sein und einen Anker zu dieser Kraft stets präsent zu haben. Spielerische, kreative und praktische Übungen wie aus dem Bereich Somatic Experiencing runden das Seminar ab. Ein achtsamer Umgang mit sich und den Kindern birgt wahre Entwicklungsfelder. Ganzheitliches Lernen auf den Punkt gebracht. Gemeinsam gestärkt.</p>

Haltung gibt Halt - Mehr Gelassenheit im pädagogischen Arbeiten 26F4ÜZLP01	Buchmeier, Dominik	9.4.	PH OÖ	Die Existenzielle Pädagogik bietet Möglichkeiten, innere wie äußere Herausforderungen besser zu verstehen und in Umgang damit zu kommen: Einerseits Unsicherheiten, Ärger, Überforderung, Ängste, Zweifel, Empörung, u.ä. Andererseits Konfliktsituationen, unkooperative Schüler*innen, unangenehme Arbeitsbedingungen. Sie erhalten Antworten auf Ihre Fragen, Materialien zu den Grundlagen, Literatur, etc.
Boxenstopp für Lehrkräfte 26F4ÜZLG05	Weiser-Fiala, Marion & Berghammer, Adelheid	15.4. und 22.4.	online	Vor den Ferien hanteln sich Lehrkräfte oft von einem Wochenende zum anderen. Durchhalten und Durchbeißen wird großgeschrieben. Um zu regenerieren, brauchen wir eine entspannte Muskulatur, Sauerstoff im Blut und Stille im Kopf. Hier werden Schnellentspannungsübungen für den Schulalltag vermittelt sowie Techniken, die Energie aufbauen, Entspannung vertiefen und mentale Stille ermöglichen.
Entspanntes Arbeiten vor dem PC. Eyes@work 27F4AGO007	Weiser-Fiala, Marion & Berghammer, Adelheid	16.4. + 24.4.	online	Konzentrierte PC-Arbeit führt oft zu einem angestregten Starren und zu Verspannungen. Das wiederum kann unsere Sehkraft negativ beeinflussen. Mit ein paar alltagstauglichen Augenübungen können wir entspannter schauen und sehfit bleiben. Dieses Augentraining ist speziell für die Arbeit vor dem PC konzipiert, damit wir achtsamer auf uns und unsere Augen sein können.
Von Depression bis Schulphobie: wie mit psychischen Erkrankungen im Schulalltag umgehen? 26F4ÜZPR04	Kolbeck, Julia	23.4.	PH OÖ	Je mehr Sie über psychische Erkrankungen wissen, desto hilfreicher können Sie die Beziehung zum betroffenen Kind gestalten. Woran Sie psychische Erkrankungen erkennen und wie Sie mit herausfordernden Situationen umgehen können wird praxisrelevant und erlebnisnah in Erfahrung gebracht. Kommunikation, Beziehungsgestaltung, hilfreiche Tipps für Elterngespräche und nicht zuletzt Prävention werden Thema dieses Workshops sein.
Gedanken, die dein Leben verändern 27F4AGO009	Andrea Ilk & Adelheid Berghammer	10.5. bis 11.5.	Seminarhotel Aviva	Oft ist es nur ein Wort, das unsere Situation anders beurteilen lässt. Was geschieht, wenn wir statt „Ich kann das nicht“ sagen würden „Ich kann das NOCH nicht“? Gedanken steuern unser Tun und unsere Entscheidungen. Es ist Zeit ihnen viel Beachtung zu schenken.

Die Macht der Sprache und ihr Einfluss auf unseren Alltag 26F4ÜZKO03	Gerlinger, Nicola	14.05.	PH OÖ	Neben einer theoretischen Einführung bietet dieser Halbtage viele praktische Anleitungen, um deeskalierend einzuwirken. Auch werden „Kommunikationsfallen“ durch Üben positiver Sprache umgangen und aufgezeigt, wie groß der Einfluss sorgsam gewählter Worte für unser Wohlbefinden sein kann.
Pädagogik der Achtsamkeit in der Schule 26F4ÜZLG04	Valtl, Karlheinz	23.5. und 24.5. und 25.5.	Hotel Sperlhof	Grundlagen von Achtsamkeit (mindfulness). Die Praxis des Präsent-Seins und der Offenheit hat viel Positives, von Aufmerksamkeitsregulation über emotionale Selbstregulation bis hin zur Förderung physischer und psychischer Gesundheit bei Schüler*innen und Lehrer*innen. Klassenklima und Schulleistungen werden verbessert, es nährt die Lehrer-Schüler-Beziehungen und bewahrt unsere Gesundheit.
ErMUTigung 27F4A3LP08	Lengauer und weitere Vortragende	28.5.	PH OÖ und online	hepi im Dialog: Pädagog*innen brauchen für ihre verantwortungsvolle und vielschichtige Tätigkeit Mut und Energie. Sie brauchen aber auch Motivation und Lob zur inneren Stärkung, um sich MUTig den Herausforderungen des Schulalltags zu stellen. Wir wollen diesem Thema in einer spannenden moderierten Podiumsdiskussion mit namhaften Referent*innen nachgehen.
Den Akku aufladen – Resilienz und Ressourcenanbindung zur mentalen Stärkung 26F4ÜZLG02	Gerlinger, Nicola	04.06.	PH OÖ	<ul style="list-style-type: none"> - Mentales Fasten - Aufmerksamkeit nach innen gerichtet - Gezieltes Ressourcen- und Resilienztraining – theoretische und praktische Inputs - Anregung körpereigener Glückhormone...
Nähe und Distanz in Schule und Unterricht 27F4AGO010	Holzinger, Rainer & Berghammer, Adelheid	8.7. und 9.7.	Seminarhotel Aviva	Ein professioneller Umgang mit Nähe und Distanz ist für den Lehrberuf ein entscheidender Faktor. Im Allgemeinen hängt ein optimales Lehrer*innen-Schüler*innen-Verhältnis davon ab und im Besonderen ein adäquates Kommunikations- bzw. Konfliktmanagement. "Gewusst wie" aus Sicht der modernen Psychologie soll bei diesem Seminar zur Sprache kommen.