



Workshopangebot zum Fachtag Psychische Gesundheit in Kita und Schule

Es besteht die Möglichkeit, aus dem nachfolgenden Workshopangebot zu wählen. Die Workshops 1-9 finden jeweils einmal am Vormittag und einmal am Nachmittag statt.

Parallel zum Workshopangebot gibt es Barcamps, bei denen Themen der Teilnehmenden eingebracht werden, um sie mit anderen Interessierten zu diskutieren, sich darüber auszutauschen und zu vernetzen.

Workshop 1: Unterricht und Prüfungen neu denken

Wohlbefinden und Prüfungen? In der Schule dominiert oft eine Leistungs- und Prüfungskultur, die individuelle Leistungen ohne zeitliche Selbstbestimmung bewertet. Wir möchten Schüler*innen ernst nehmen und einen inklusiven Lernansatz fördern. Im Workshop erarbeiten wir, wie Prüfungen Selbstkonzepte stärken, Schüler*innen eine ko-konstruktive Rolle bei der Steuerung ihrer Lernbiographie einnehmen und Leistungsängste reduziert werden können.

Prof. Silvia-Iris Beutel, TU Dortmund/Lehrstuhl für Schulpädagogik und Allgemeine Didaktik, Jurymitglied beim Deutschen Schulpreis.

Workshop 2: Selbstfürsorge als professionelle Kompetenz in Kita und Schule

Der pädagogische Alltag fordert, Gefühle und Bedürfnisse von Kindern und Jugendlichen zu erkennen und einfühlsam und professionell darauf zu reagieren. Dies setzt auch einen fürsorglichen Umgang mit den eigenen Gefühlen, Bedürfnissen und Grenzen voraus. Das Wissen, aus welchen Quellen Sie wieder Motivation und Energie für Ihre wertvolle Arbeit schöpfen können, kann die psychische Gesundheit und damit auch die Qualität der pädagogischen Arbeit stärken.

Karoline Erhart, Diplom Sozialpädagogin, systemische Supervisorin und Entspannungstherapeutin

Workshop 3: Wie gelingende Interaktion Kinder stärkt und Fachkräfte entlastet

Beziehungen sind für Kinder und Jugendliche ebenso wie für Erwachsene ein entscheidender Schutzfaktor für die psychische Gesundheit. Basierend auf Erkenntnissen der Bindungstheorie, Neurobiologie und „Neuen Autorität“ erhalten Sie alltagstaugliche Impulse, wie Sie in stressigen Momenten, in Kita oder Schule, in Beziehung bleiben. Denn gelingende Interaktionen sind eine Kraftquelle und unterstützen dabei, in herausfordernden Situationen handlungsfähig zu sein.

Birgit Berthold, Diplom-Psychologin, Systemische Einzel-, Paar und Familientherapeutin, Dozentin und Referentin an pädagogischen Einrichtungen und Hochschulen



Workshop 4: Umgang mit herausforderndem Verhalten bei Kindern und Jugendlichen

Herausforderndes Verhalten bei Kindern und Jugendlichen kann auch für Lehr- und Erziehungskräfte zur Herausforderung werden. In diesem Workshop werden Ursachen thematisiert, Hinweise zur Vermeidung gegeben sowie Kommunikations- und Deeskalationsstrategien aufgezeigt. Eine Reflexion der Rahmenbedingungen sowie der Möglichkeiten und Grenzen im Umgang mit herausforderndem Verhalten schließt sich an.

Michael Metzger, Berufsfachschullehrer für Pflegeberufe, Referent in der Aus-, Fort- und Weiterbildung, Coach und Supervisor

Workshop 5: Neurodivergenz und Neuroqueerness

Wir nähern uns dem Thema aus wissenschaftlicher und gesellschaftspolitischer Perspektive. Im Fokus stehen Normkonstruktionen und die Herausforderungen, die sie insbesondere für neurodivergente Menschen mit sich bringen. Da sich Neurodivergenz und Queerness oft überschneiden und Minderheitenstress zu erhöhten psychischen Belastungen führt, ist eine sensible Haltung für pädagogische Fachkräfte essenziell. Aus einer empowernden Perspektive heraus ist es das Ziel, verinnerlichte Normen in der eigenen Arbeit kritisch zu hinterfragen.

Lovis Diederling (keine Pronomen), Sozialarbeiter*in, Traumapädagog*in, tätig in der psychosozialen Beratung

Workshop 6: Achtsamkeit in der Kita und im Klassenzimmer

Achtsamkeit ist seit einigen Jahren in aller Munde. Aber ist Achtsamkeit im Klassenzimmer überhaupt möglich, wenn es um die Vermittlung von Wissen und Leistungserhebungen geht? Und wie kann die Umsetzung von Achtsamkeit im Kita-Alltag gelingen? Sie erfahren Hintergrundwissen zum Thema und durch die Vermittlung von praktischen Übungen erhalten Sie Anregungen, wie Sie Achtsamkeitsübungen für Kinder und Jugendliche in den pädagogischen Alltag von Kindertageseinrichtung und Schule integrieren können.

Dr. Ursula Geisler, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin, Autorin

Workshop 7: Digitale Medien und psychische Gesundheit – Achtsam begleiten statt verbieten

In diesem interaktiven Workshop beleuchten wir die Wirkmechanismen digitaler Medien und deren Einfluss auf die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Wir reflektieren unsere eigene Vorbildrolle im Berufsalltag und lernen, wie wir Kinder und Jugendliche in ihrer Selbstwirksamkeit stärken können. Basierend auf systemischen Ansätzen und der Bedürfnisorientierung erhalten Sie praxisnahe Impulse für gelingende Gespräche und Strategien zur Resilienzförderung. Ziel ist es, Medienkompetenz durch Beziehung und Achtsamkeit nachhaltig zu fördern.

Simone Groher, Dipl.-Pädagogin, Medienpädagogin, systemische Beraterin



Workshop 8: Mehr Wohlbefinden und Zuversicht durch erlebnispädagogische Maßnahmen

Herausfordernde Situationen in Kitas und Schulen werden von Kindern immer dann als besonders positiv empfunden, wenn Freude und Zuversicht das Handeln prägen. Inwiefern interaktive und erlebnispädagogische Übungen und Spiele einen Beitrag zur Stärkung von Ressourcen, Wohlbefinden und Zuversicht leisten können, wird in diesem Workshop thematisiert. Die Teilnehmenden lernen spannende und kooperative Spiel- und Übungsformen rund um Feuer, Erde, Wasser, Luft kennen und haben die Möglichkeit, diese auszuprobieren.

Dr. Matthias Lexa, Gymnasial- und Seminarlehrer, wissenschaftlicher Mitarbeiter LMU München

Workshop 9: „Wer loslässt, hat beide Hände frei“- wie De-Implementierung Führungskräfte an Schulen entlasten kann

Dieser Ansatz hinterfragt, wie Routinen und Strukturen, die wenig Wirkung entfalten, aber Zeit und Ressourcen binden, reduziert werden können. Die Referierenden zeigen auf, dass Schulen durch gezieltes Loslassen wirksame Entlastung schaffen und damit einen Beitrag zur psychischen Gesundheit von Lehrkräften leisten können. Im Fokus stehen Einflusssphären im Schulalltag, förderliche Organisationsstrukturen sowie Praxisbeispiele aus der Schulentwicklung. Ein offener Austausch mit Raum für Fragen und Reflexion des eigenen schulischen Kontextes schließt sich an.

Michaela Maier und Kai Spänig, Mitglieder der Erweiterten Schulleitung am Johannes-Gutenberg-Gymnasium Waldkirchen

Workshop 10 a (Vormittag): Die Kraft kleiner Auszeiten- wie bewusste Pausen Lehrkräften Erholung, Fokus und Gesundheit schenken können

Nicht nur für Schüler*innen, auch für Lehrkräfte sind Pausen ein Schlüssel für mehr Leistungsfähigkeit und Konzentration. Zudem können kleine Unterbrechungen wie Verschnauf-, Erholungs- und Bewegungspausen die körperliche und psychische Gesundheit stärken und für nachhaltige Entspannung sorgen. In diesem Workshop erfahren Sie, wie diese kleinen Unterbrechungen gestaltet sein sollten und wie Sie regelmäßige Pausen in Ihren Arbeitsalltag einbauen können.

Workshop 10 b (Nachmittag): Kleine Pausen können Alleskönner sein- wie sie Erziehungskräfte in ihrem (beruflichen) Alltag unterstützen

Regelmäßige, in den Arbeitsalltag integrierte Pausen, senken Stress, fördern das Wohlbefinden, steigern die Konzentration und Kreativität und tragen langfristig zur körperlichen und psychischen Gesundheit bei. In diesem Workshop erfahren Sie, warum bewusste Pausen für pädagogische Fachkräfte so wichtig sind, was sie beinhalten sollten und wie Sie die kleinen Unterbrechungen gezielt und nachhaltig einbauen können.

Prof. Dr. Susanne Kobel und Dr. Olivia Wartha, Gesundheitswissenschaftlerinnen an der Universität Ulm, TransferZentrum für Neurowissenschaften und Lernen (ZNL)