

Fortbildungen Gesundheitsförderung

Pädagogische Hochschule Wien

Anmeldezeitraum PH Online: 15.8.-15.9.2025

Fortbildungen PH Wien (WiSe 2025/26)

- Fr., 7. & Sa., 8.11.2025: 4025GEL502
Starke Stimme -Starker Auftritt (Basisseminar)
Inhalt:
Ganzheitliche Stimmbildung und Persönlichkeitsentwicklung für Lehrkräfte:
Im Mittelpunkt der Förderung steht die Verbesserung der Aussprache und Verständlichkeit sowie ein vertieftes Verständnis für die Zusammenhänge zwischen Stimme, Atmung und Körper. Ziel ist ein effizienter, ökonomischer Einsatz stimmlicher und körperlicher Ressourcen im Berufsalltag. Ergänzend werden Möglichkeiten zur Erhaltung und Stärkung der stimmlichen Gesundheit vermittelt. Auf dieser Grundlage unterstützt das Angebot die ganzheitliche Entwicklung der Lehrer- und Lehrerinnenpersönlichkeit im Sinne des Leitbilds der Universität Duisburg-Essen – für eine professionelle, gesunde und authentische Lehrtätigkeit.

- Fr. 21. & Sa., 22.11.2025: 4025GEL504
Mentale und körperliche Gesundheit für Lehrerinnen und Lehrer Modul 1 / in Kooperation mit der BVAEB (Schneeberghof)
Inhalt:
Mentale Einstellung und Lebensstil: Ganzheitlich gesund bleiben:
Ein gesunder Lebensstil beginnt mit der richtigen mentalen Einstellung. Achtsamkeit und ein gestärkter Selbstwert helfen, den Alltag bewusster und gelassener zu gestalten. Effektives Angst- und Stressmanagement sowie gezielte Entspannungstechniken unterstützen dabei, innere Balance zu finden. Bewegung spielt eine zentrale Rolle: Grundlagen gesundheitsorientierter Aktivität und einfach umsetzbare Bewegungsprogramme fördern nicht nur die körperliche Fitness, sondern stärken gezielt auch den Rücken. Ergänzend helfen Techniken zur Optimierung der Gehirnfunktionen, die geistige Leistungsfähigkeit zu erhalten und zu steigern – für ein rundum gesundes, aktives Leben.

- Mi., 5.11.2025: 4025GEL505
"Aktiv und bewegt im Schulalltag" - Kooperation mit der BVAEB
Inhalt:
Gezielte Bewegungseinheiten und kurze Bewegungspausen im Schulalltag können die körperliche Gesundheit und das Wohlbefinden von Lehrkräften nachhaltig fördern. Durch regelmäßige Bewegung werden nicht nur Verspannungen und Rückenschmerzen reduziert, sondern auch das allgemeine Wohlbefinden gesteigert.

Die aktive Einbindung von Bewegung in den Arbeitsalltag regt zur gesunden Lebensführung an und trägt langfristig zur Verbesserung der Lebensqualität bei.

- Mi., 12.11.2025: 4025GEL506

BVAEB-Symposium: Arbeitsplatz Schule- Gesund lehren, gesund führen

Inhalt:

Ein Hauptreferat und vier praxisbezogene Workshops thematisieren gesundheitsorientierte Ansätze für den Schulalltag. Ziel ist die Stärkung der Gesundheitskompetenzen von Schulleitungen, Lehrkräften sowie dem nicht-unterrichtenden Personal. Die Teilnehmenden lernen verschiedene Möglichkeiten kennen, wie ein gesundheitsfördernder Arbeitsplatz Schule gestaltet werden kann, und entdecken dabei das Potenzial betrieblicher Gesundheitsförderung im schulischen Kontext.

- Do., 15.1.2026: 4025GEL508

Symposium des Arbeitsbereichs Gesundheitsförderung in Kooperation mit der BVAEB

Inhalt:

In diesem Symposium gewinnen die Teilnehmenden grundlegende Kenntnisse über Achtsamkeit und lernen, praktische Übungen zur Selbstfürsorge und Gedankenhygiene im Alltag anzuwenden. Strategien zur Zielefindung und der bewusste Umgang mit eigenen Bedürfnissen stehen ebenso im Fokus wie der Mut zum Glücklichein. Eine persönliche „Glücksreise“ lädt dazu ein, eigene Ressourcen zu entdecken und zu stärken. Workshops können gewählt werden.

- Di., 13.1.2026: 4025GEL510

Mentale Gedankenfitness für Lehrkräfte auf ganzheitlicher Ebene

Inhalt:

Methoden zur Ressourcenstärkung und Stressbewältigung aus dem Mental-, Achtsamkeits- und Resilienztraining sowie der Kinesiologie, Verbindung von Körper, Geist und Herz für ganzheitliches Wohlbefinden und Gesundheit, Gedankenkraft und Glaubensmuster, Selbstliebe, innerer Dialog und positive Gesprächsbasis entwickeln.