



Fortbildungen: Gesunde Schule Pädagogische Hochschule Wien

- 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 Zielfindung 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.

Wenn Sie teilnehmen möchten, bitte um **Anmeldung per Mail** an:

viktoria.koch@phwien.ac.at

Anmeldezeitraum PH Online: 15.12.2025-15.01.2026

Fortbildungen PH Wien (Sommersemester 2025/26)

- Fr. 06. & Sa., 07.03.2026: 4026BVA002

Mentale und körperliche Gesundheit Für Lehrerinnen und Lehrer - Modul 2 / in Kooperation mit der BVAEB (Schneeberghof)

Inhalt:

Es handelt sich bei dieser Veranstaltung um eine Fortsetzung von Modul 1 - Voraussetzung ist also die Absolvierung des ersten Moduls.

Mentale Leistungsfähigkeit und körperliche Bewegung sind wesentliche Bausteine für mehr Lebensqualität und Lebensfreude.

Wer seine Bedürfnisse erkennt und fürsorglich mit ihnen umgeht, leistet einen wertvollen Beitrag zu seinem mentalen Wohlbefinden. Wer sich regelmäßig bewegt, unterstützt seine körperliche Fitness. Sowohl mentale als auch körperliche Fitness sind wesentliche Faktoren zur Erhaltung Ihrer Gesundheit im Schulalltag sowie für mehr Wohlbefinden am Arbeitsplatz & Entspannung, Zufriedenheit, Selbstachtung und soziale Kontakte halten die Seele im Gleichgewicht. Gezielte Bewegungsprogramme schaffen nicht nur einen Ausgleich zu einseitigen Belastungen im Schulalltag, sondern stärken nachweislich das Immunsystem und erhöhen die Leistungsfähigkeit.

Das gemeinsam mit der BVAEB veranstaltete Seminar zeigt in Theorie und Praxis, wie mentale und körperliche Fitness Ihre Kraftreserven auffüllen und Ihr Wohlbefinden langfristig steigern können. Es verdeutlicht auch, wie Sie Ihre mentale Einstellung stärken und mit einfachen Bewegungssequenzen und Entspannungstechniken Stress abbauen können, um sowohl beruflich als auch privat ausgeglichener, motivierter und erfolgreicher zu sein.



- Do., 21.05.2026: 4026BVA001

„Der Stimme Gutes tun - Ideen zur praktischen Umsetzung im (Schul)Alltag“ – in Kooperation mit der BVAEB:

Inhalt:

Im Rahmen dieser Fortbildung werden theoretische Grundlagen der Anatomie und deren Zusammenhang mit der Stimmgebung vermittelt. In praktischen Übungen zu Atmung, Stimme und Artikulation erfahren die Teilnehmer:innen, wie sie ihre Stimme gezielt und schonend einsetzen können. Ergänzend werden

Stimmspannungstechniken und Maßnahmen zur Stimmhygiene vorgestellt.

Die Teilnehmer:innen lernen, ihre Stimme mit passenden Aufwärmübungen vorzubereiten, sich ohne Anstrengung deutlich und klar auszudrücken und ihre Stimme optimal an die eigene Atmung anzupassen.