



## Was passiert eigentlich im „Gesundheitsforum“?

Bereits im Jahr 2015 wurde das Hansa-Berufskolleg Münster für die aktive Teilnahme am Landesprogramm „Bildung und Gesundheit“ ausgezeichnet. Wir gestalten den Schulalltag mit Hilfe von gesundheitsförderlichen Informationsveranstaltungen und Workshops, sowohl für unsere Schüler/innen als auch für uns Lehrer/innen und reagieren damit auf Wünsche und Anregungen aller am Schulleben Beteiligten.

Hier ein Eindruck von den verschiedenen Veranstaltungen:

### Stimmschule



Die „Stimmschule“ wurde für interessierte –Kollegen/innen von Walter Dickerhoff, Logopäde des Sprachtherapeutischen Instituts Covelli & Dickerhoff in Duisburg sehr praxisbezogen angeboten. Wir Lehrer/innen sind in unserem beruflichen Alltag darauf angewiesen „gut bei Stimme“ zu sein. Dabei soll unser „Werkzeug Stimme“ ein belastbares und ausdrucksstarkes Werkzeug im Unterricht sein.

Mit vielen praktischen Übungen zur Selbstwahrnehmung und Gestaltung der individuellen Rede, nahmen ca. 15 Kollegen/innen begeistert an diesem kurzweiligen Workshop teil.

### Prüfungsangst



Prüfungsangst kann jeden unserer Schüler/innen betreffen, unabhängig vom Bildungsgang, Geschlecht und Alter. Menschen, die unter Prüfungsangst leiden, erleben eine starke Einschränkung ihrer Leistungsfähigkeit.

Lioba Pulinski, Psychologin der Schulpsychologischen Beratungsstelle Münster ging im Rahmen eines von fünf Klassen besuchten Vortrags zunächst auf Ursachen und Symptome ein, bevor verschiedenen Techniken vorgestellt wurden, um die Prüfungsangst zu bewältigen.

Darüber hinaus nutzen betroffene Schüler/innen die Möglichkeit in Einzelgesprächen mit Frau Pulinski ihre eigene Situation zu vertiefen und sich über weitere Hilfsangebote z.B. seitens der Schulpsychologischen Beratungsstelle Münster zu informieren.

<sup>1</sup> <http://stimmschule.blogspot.com/>, 06/2018

<sup>2</sup> [https://www.allmystery.de/blogs/negra/BzfCDvmUswtJ\\_xd](https://www.allmystery.de/blogs/negra/BzfCDvmUswtJ_xd) ,06/2018



## Resilienz

Im Rahmen eines halbtägigen Einführungsseminars von Julitta Rössler erhielten 12 Kollegen/innen einen ersten Einblick in das Thema Resilienz. Resilienz ist entscheidend für die gesunde Bewältigung der Anforderungen in unserem beruflichen wie auch privaten Leben. Laut der Expertin ist Resilienz eine Kernkompetenz der Zukunft, um Wohlergehen und psychische Gesundheit zu sichern. Anhand von praktischen Übungen erfuhren die Teilnehmer/innen über welche Ressourcen sie bereits verfügen und wie sie diese für die Bewältigung von Belastungen und Widerständen einsetzen können.

Insgesamt ein sehr intensives Seminar, was von den Teilnehmern/innen begeistert angenommen wurde.

### Was hat bereits stattgefunden – was ist in Planung: Fortbildungen, im Rahmen des Gesundheitsforums:

Für Lehrer/innen		Für Schüler/innen	
2017/18	Forum	2017/18	Forum
15.03.17	Stress abbauen u. vermeiden (BAD)	07.06.17	Bauchgefühl – Musik trifft Roman (Jana Crämer – Autorin)
10.11.17	Stimmschule (Walter Dieckerhoff, Logopäde)	21.03.18	Prüfungsangst (Lioba Pulinski, Psychologin der Schulpsych. Beratungsstelle)
18.04.18	Resilienz (Julitta Rössler, Psychologin)		
2018/19	Forum	2018/19	Forum
19.09.18	Rückengesundheit (BAD)	17.12.18	Nichtraucherseminar (Free4ever)
20.11.18	Mobbing im Schulalltag (Dorothee Klens, Psychologin der Schulpsych. Beratungsstelle)		
08.04.19	Entspannungsmethoden in spannenden Schulzeiten (BAD)	05.-09.11. 2018	Klang meines Körpers (Netzwerk Essstörungen Münster)
2019/20	Forum in Planung	2019/20	Forum in Planung
05.11.19	Lebensbalance (BAD)		
28.11.19	Entspannungstechniken (BAD)		
12.12.19	Resilienz (BAD)	1. Hj	N.N.
2. Hj	„Sexualisierte Gewalt (N.N.)“	2. Hj	„Sexualisierte Gewalt (N.N.)“

Herzlichen Dank allen Kollegen/innen sowie Schüler/innen für die rege Teilnahme! Wir freuen uns auf weitere interessante Veranstaltungen im Rahmen des Gesundheitsforums und sind für **Anregungen und Themenwünsche** offen!

Susanne Winkelhaus für AG Gesunde Schule

<sup>3</sup> [https://gabriele-amann.de/update-agile-tools-methoden/agile-tools\\_innovations-symposium\\_2016\\_c17-3/](https://gabriele-amann.de/update-agile-tools-methoden/agile-tools_innovations-symposium_2016_c17-3/), 06/2018