

Workshop- und Coaching-Angebote für Schulen
zu den Themen

„Resilienz“ und „Hochsensibilität“

Ein kostenloses Angebot gefördert durch die Wiener
Gesundheitsförderung (WiG)



Schuljahr 2024/25

Resilienz-T.I.P.P. – Beratung und Coaching für Schulleitungen und Führungskräfte

Ziel: den Führungsalltag resilient gestalten, Strategien zur Reduktion der täglichen Belastungen entwickeln, verschiedene (KI-)Tools zur Arbeitserleichterung erproben

Zielgruppe: Schulleitungen und Führungskräfte (Abteilungsleiter*innen, Administrator*innen, QSK, ...) aller Schularten

Teilnehmendenzahl: 1

Ort: online, Co-Work-Vienna, Stiepengasse 11, 1060 Wien

Leistungsbeschreibung und -umfang:

- ✓ ½ Erstgespräch (Zielklärung)
- ✓ 4 Beratungseinheiten á 50 Minuten
- ✓ Erhebungsfragebogen und Auswertung
- ✓ Unterlagen (Übungen, Infosheets, ...)

Micro-Resilienztraining oder Supervision für Schulleitungen – Format Kleingruppe

Ziel: Stärkung der persönlichen Resilienz, Erlernen und schrittweise Festigung von Resilienzstrategien, Anpassung des Führungsverhaltens durch regelmäßige Reflexion, Aufbau eines unterstützenden Netzwerks unter den Teilnehmenden

Zielgruppe: Schulleitungen und Führungskräfte aus Schulen aller Schultypen

Teilnehmendenzahl: 3 - 10

Ort: online oder Co-Work-Vienna

Leistungsbeschreibung und -umfang:

- ✓ Individuelle Terminvereinbarung
- ✓ Fokus Micro-Resilienztraining: 8 x 30 Minuten/Woche, online oder
- ✓ Fokus Supervision: 2 x 120 Minuten/Woche, Co-Work-Vienna
- ✓ Vorab Bedarfserhebung mittels Fragebogen für den Fokus Resilienztraining
- ✓ Individuelle Anpassung der Inhalte an die Bedürfnisse der Gruppe
- ✓ Unterlagen

Micro-Resilienztraining oder Supervision für Lehrpersonen – Format Kleingruppe

Ziel: Stärkung der individuellen Resilienz, Identifikation von Stressfaktoren und Entwicklung persönlicher Bewältigungsstrategien, Förderung einer resilienten Haltung durch Selbstreflexion und praktische Übungen, Aufbau von Unterstützungsstrukturen unter Kolleg*innen

Zielgruppe: Lehrpersonen einer Schule, Lehrpersonen von verschiedenen Standorten

Teilnehmendenzahl: 5 - 10

Ort: online, Schulstandort oder Praxis, nach Vereinbarung

Leistungsbeschreibung und -umfang:

- ✓ Individuelle Terminvereinbarung
- ✓ Fokus Micro-Resilienztraining: 8 x 30 Minuten/Woche für 8 Wochen, online oder
- ✓ Fokus Supervision: 2 x 120 Minuten, Co-Work-Vienna
- ✓ Vorab Bedarfserhebung mittels Fragebogen für den Fokus Resilienztraining
- ✓ Individuelle Anpassung der Inhalte an die Bedürfnisse der Gruppe
- ✓ Unterlagen

„Den Schulalltag resilient und salutogen gestalten“ – Einsteigerworkshop (SCHILF)

Ziel: Grundlegendes Verständnis von Resilienz und Salutogenese erlangen, die Bedeutung und das Zusammenspiel von individueller und organisationaler Resilienz im Schulkontext erkennen, erste praktische Strategien zur Förderung der schulischen Resilienz erarbeiten

Zielgruppe: Schulleitung und Lehrpersonen einer Schule

Teilnehmendenzahl: 10 - 35

Ort: online, Schulstandort oder Praxis, nach Vereinbarung

Leistungsbeschreibung und -umfang:

- ✓ Individuelle Terminvereinbarung
- ✓ 4-stündiger Workshop (mit Schule abgestimmtes Programm)
- ✓ Unterlagen

Wissensworkshops Hochsensitivität

Ziel: Allgemeines und schulspezifisches Basis-Know-how zum Thema aufbauen, Sensibilisierung für die Hochsensibilität von Führungskräften, Lehrpersonen und Schüler*innen und deren Stärken, Bedürfnisse, Herausforderungen, weitere Beschäftigung mit der Thematik anregen (Erkennen von Hochsensitivität im Schulalltag, Entwicklung geeigneter pädagogischer Strategien, Förderung eines inklusiven Schulumfelds)

Zielgruppe: Lehrpersonen einer Schule, Schulleitungen, gemischte Gruppen aus verschiedenen Standorten

Teilnehmendenzahl: offen

Dauer: 60 – 120 Minuten/Workshopthema

Ort: online, Schulstandort oder Praxis, nach Vereinbarung

Leistungsbeschreibung und -umfang:

- ✓ Individuelle Terminvereinbarung
Workshopthemen: Hochsensitivität einfach erklärt, Das hochsensitive Kind, Die hochsensitive Lehrperson (Hochsensitivität und Beruf), Hochsensitivität und Krankheit, Hochsensitivität und Resilienz, Sensitiv führen
- ✓ Unterlagen

Individuelle, bedarfsorientierte Workshops, Coachings und Supervision

Im Einzel- und Gruppensetting auf Anfrage möglich.

Durchführung:

Mag.a Evelyn Dechant-Tucheslau

Bihabergstraße 18, 3013 Pressbaum
Büro: Co-Work-Vienna, Stiegengasse 11/Top 3

Mobil: +43676 42563190
evelyn@dechant-tucheslau
www.dechant-tucheslau.at
www.lebeninverbindung.at