

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](http://www.dechant-tucheslau.at)  
[www.lebeninverbindung.at](http://www.lebeninverbindung.at)