

Entspannung durch Bewegung für Lehrpersonen

Das Angebot „Entspannung durch Bewegung für Lehrpersonen“ richtet sich an die Lehrerinnen und Lehrer der Volksschule. Es wird von Fachpersonen im Bereich Bewegung, Prävention und Gesundheit übermittelt (dipl. Turn- und SportlehrerInnen mit Zusatzqualifikationen).

Ziel des Angebots ist die Steigerung des Wohlbefindens der teilnehmenden Lehrpersonen, wodurch sich deren Kompetenz für einen überzeugenden und nachhaltigen Unterricht erhöht. Die Auseinandersetzung mit der individuellen Wahrnehmungs- und Entspannungsfähigkeit steht ebenso im Zentrum des Angebots wie grundsätzliche Überlegungen zu Energiemanagement und Entspannungsstrategien.

Das Angebot orientiert sich an den Wünschen und Bedürfnissen der Lehrpersonen, welche z.B. die Kontaktlehrperson im Vorfeld der Veranstaltung mit der durchführenden Fachperson bespricht.

In der Praxis hat sich die Gliederung in die folgenden drei Teile bewährt. Schwerpunkte und Rahmen der einzelnen Teile differieren je nach Zeitbudget, Teilnehmergrösse und Bedürfnissen der teilnehmenden Lehrpersonen. Die Inhalte werden im Vorfeld der Veranstaltung durch die Lehrpersonen festgelegt, nach Wunsch in Zusammenarbeit mit der durchführenden Fachperson.

Teil 1

Einstieg ins Thema und erste Auseinandersetzung

Teil 2

Praktisches Durchführen von Bewegungs- und Entspannungsübungen ermöglicht eine vertiefte persönliche Erfahrung in der Thematik. Das Erlernen einer systematischen Entspannungstechnik fördert eine subtile Wahrnehmung der eigenen Befindlichkeit.

Positive Effekte von Bewegung und Entspannung werden bewusst wahrgenommen, um später gezielt eingesetzt werden zu können.

Dadurch wird die Basis für gesundheitsförderndes Verhalten im beruflichen und persönlichen Alltag gefestigt und erweitert.

Teil 3

Auseinandersetzung und Erfahrungsaustausch in Gruppen und/oder im Plenum und Ausblick.

Für eine nachhaltige Wirkung ist die Integration des Gelernten in den persönlichen Tagesablauf notwendig. Dies geschieht durch persönliche Auseinandersetzung und/oder im Plenum mittels Anleitung z.B. durch die Kontaktlehrperson. Je nach Inhalt kann eine schriftliche Dokumentation abgegeben werden.