



begegnen.
bewegen.
leben.

franziska hofer

> bewegungstherapie IAC

> einzeltherapie

> prozessbegleitung

web

franziska-hofer.ch

fon

079 724 68 27

PROJEKT «Time-out statt Burn-out»

Kurzbeschreibung	Der Schulalltag ist eine komplexe Herausforderung mit hohen Anforderungen bezüglich fachlicher, sozialer und emotionaler Kompetenzen. Er kann sehr hektisch sein und die Lehrpersonen sind oftmals grossen Belastungen ausgesetzt. Ein regelmässig integriertes Time-out in Bewegung im Schulalltag ist hilfreich für die Verbesserung der persönlichen Arbeitsbedingungen, der Arbeitszufriedenheit und Lebensqualität. In der ressourcenorientierten Bewegungstherapie gibt es sehr vielseitige Methoden zur Gesundheitsförderung, ist aktionsorientiert und wird den kreativen, künstlerischen und körpertherapeutischen Verfahren zugeordnet. Das Angebot richtet sich primär an Lehrpersonen, jedoch auch an alle weiteren Personen, die an Ihrer Schule tätig sind.
Ausgangslage	Die Schulbehörde als Arbeitgeber will ein gutes Arbeitsklima an den Schulen schaffen und erhalten und sieht die Notwendigkeit, den ArbeitnehmerInnen Weiterbildungsangebote anzubieten, die im Bereich Gesundheitsförderung und Burnout-Prävention angelegt sind. Die teilnehmenden Personen sind sich bewusst, dass ein steter Ausgleich zwischen Arbeitszeit und regelmässigen Auszeiten notwendig ist, um den täglichen Anforderungen sowohl im Arbeitsalltag als auch im Privatleben gerecht werden zu können. Das Interesse für Entspannung, Bewegung, Achtsamkeit & Meditation und für ressourcenorientierte Körperarbeit ist vorhanden. Der Körper will als wertvolle Ressource entdeckt werden.
Ziel	Während den schulnahen, jeweils 1-stündigen Auszeiten vom Unterricht oder Arbeitsalltag werden mit bewegt-bewegender Körperarbeit die Fähigkeit zur Entspannung und Stressbewältigung, Selbstwahrnehmung und -regulation gefördert und die Selbstverantwortung gestärkt, achtsam mit den eigenen Ressourcen umzugehen. Wir erlernen Methoden, die im Alltag integriert werden können, um herausfordernde Alltagssituationen gelassener meistern zu können. Zudem kann das individuelle, schöpferisch-kreative Potential mehr und mehr freigesetzt werden. Gesundheit und ganzheitliches Wohlbefinden stellen sich ein – und/oder bleiben erhalten.
Dauer	Das Bewegungsangebot erstreckt sich über 2 Quartale, d. h. Sommerferien – Herbstferien

	<p>oder <i>Herbstferien – Winterferien</i> 6 x 1 Stunde Thema I & II: Progressive Muskelentspannung PME SaTaNaMa – bewegte Meditation</p> <p>Herbstferien – Winterferien oder <i>Winterferien – Frühlingsferien</i></p> <p>6 x 1 Stunde Thema III & IV: Achtsamkeit in Bewegung Mein Körper – meine Ressource</p> <p>Zeit: mittags und/oder nach Schulschluss nachmittags frei wählbar oder beide Zeitfenster – je nach Teilnehmerzahl</p> <p>Ort: Anlage Ihrer Schule (z. B. Aula, Turnhalle, o. ä.)</p> <p>Das Weiterbildungsangebot umfasst 12 Stunden für Gruppen von max. 12 TeilnehmerInnen. Der Unkostenbeitrag der Lehrpersonen beträgt Fr. 15.--/Stunde. Es sollen mindestens 10 Stunden besucht und alle Themen/Methoden erprobt werden, um vom Gesamtangebot erfolgsversprechend profitieren zu können.</p>
Nachhaltigkeit	Nach Abschluss der Weiterbildung erfolgt eine schriftliche Befragung der TeilnehmerInnen und die Projektevaluation. Bei Interesse kann ein weiterführendes, laufendes Angebot lanciert werden, welches den Bedürfnissen der Lehrpersonen entspricht.
Kosten	Fr. 1500.— bei einem Zeitfenster Fr. 2750.-- bei zwei Zeitfenstern exkl. Spesen und Material für Advent-Ritual (falls erwünscht)
	<p><u>Wichtiger Hinweis</u> Die Gesundheitsförderung Schweiz unterstützt von 2019 – 2022 die Umsetzung von "Schule handelt – Stressprävention am Arbeitsplatz" finanziell.</p> <p>Infos siehe unter: https://gesundheitsfoerderung.ch/betriebliches-gesundheitsmanagement/instrumente-und-dienstleistungen/schule-handelt.html</p>
Organisation und Durchführung	TanzOase begegnen.bewegen.leben Tanz- und Bewegungstherapeutin IAC Prozessbegleiterin Kursleiterin & Mentorin :: 079 724 68 27 :: franziska_hofer@gmx.ch www.franziska-hofer.ch