

# Mit Stress umgehen – gemeinsam gesund und stark

Nationale Tagung  
Gesunde Schulen

Samstag, 21. Januar 2023

08:30–16:00 Uhr

von Roll, PHBern

# Faire face au stress – Ensemble on est plus fort

Journée nationale  
Ecoles en santé

Samedi 21 janvier 2023

8h30–16h00

von Roll, HEP Berne



## EINLEITUNG

---

Schulen agieren und reagieren in turbulenten Zeiten. Die aktuellen gesellschaftlichen Herausforderungen konzentrieren sich in den Schulen und beeinflussen so die Schulkultur und das Wohlbefinden aller Beteiligten. Deshalb widmet sich die nationale Tagung der Frage, wie es gelingt die psychische Gesundheit, die Ressourcen und die Resilienz beim Schulpersonal sowie bei den Schüler:innen zu stärken.

Die Tagung richtet sich an Schulleitungen, Lehrpersonen, weiteres Schulpersonal sowie schulische Fachpersonen und Interessierte.

Mit der nationalen Tagung werden folgende Ziele verfolgt:

- Die verschiedenen Schulakteure vernetzen.
- Einblick in Beispiele guter Praxis bieten.
- Austausch und Diskussion ermöglichen.
- Die Wichtigkeit und Relevanz von guten gesunden Schulen aufzeigen.
- Und nicht zuletzt eine Brücke zwischen Akteuren aus Deutschschweiz und Romandie schaffen.

Die nationale Tagung Gesunde Schulen wird von RADIX Gesunde Schulen im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz und der Beisheim Stiftung sowie in Zusammenarbeit mit der PHBern und der «Allianz BGF in Schulen» organisiert.

Herzlich willkommen in Bern!

**Cornelia Conrad Zschaber,  
Alexandra Mahnig und Simone Walker**  
RADIX Schweizerische Gesundheitsstiftung

## INTRODUCTION

---

Les écoles font face à de multiples défis actuellement; les conférences et ateliers proposés durant cette journée, dédiée à la santé des acteurs et actrices de l'école, permettront de réfléchir ensemble à comment renforcer la santé psychique, les ressources et la résilience chez les adultes de l'école et chez les élèves et à œuvrer pour un climat scolaire positif.

Cette journée s'adresse aux directions d'écoles, enseignant·e·s, autres professionnel·le·s de l'école ainsi qu'à toutes personnes intéressées.

Les objectifs de cette rencontre nationale Ecole en santé sont les suivants :

- Mettre en réseau les différents acteurs de l'école.
- Offrir un aperçu des exemples de bonnes pratiques existantes.
- Offrir une plateforme d'échange et de discussion.
- Montrer l'importance et la pertinence de soutenir la santé à l'école.
- Créer un pont entre les acteurs de Suisse romande et de Suisse alémanique.

Cet évènement est organisé par RADIX Écoles en santé sur mandat de Promotion Santé Suisse et de la Fondation Beisheim, en collaboration avec la HEP Berne et l'Alliance PSE dans les écoles.

Bienvenue à Berne le 21 janvier 2023 !


**Gaël Pannatier, Marine Jordan et  
Florence Chenaux Décosterd**  
Fondation suisse pour la santé RADIX

# PROGRAMM / PROGRAMME


---

Ab / dès 08:30 Willkommenskaffee / Café de bienvenue

---


09:00  **Filmischer Einstieg «Gesundheit stärkt Bildung» /**  
**Introduction avec le film « La santé renforce l'éducation »**

---



09:15  **Begrüssung und Einführung / Bienvenue et introduction**  
Cornelia Conrad Zschaber & Gaël Pannatier,  
RADIX Gesunde Schulen / Ecoles en santé


**Podiumsgespräch / Table ronde**  
mit / avec Susanne Hardmeier, EDK; Manfred Kuonen, PHBern;  
Thomas Minder, VSLCH; Pierre-Alain Porret, SER  
*Moderation: Cornelia Conrad Zschaber & Gaël Pannatier*

---

09:45  **Intermezzo I – Vijay Kumar Singh**

---


10:00 **Input I – Wissenschaft & Praxis / Entre savoirs et pratique**  
 – Gesundheit des Schulpersonals / Santé des personnels de l'école  
Dr. Sven Goebel, Leiter Entwicklung BGM, Gesundheitsförderung Schweiz  
 – Gesundheit der Schüler:innen / Santé des élèves  
Florence Chenaux Décosterd, Cheffe de projet, RADIX Ecoles en santé

 **Fragerunde / Questions-réponses**  
*Moderation: Alexandra Mahnig & Marine Jordan,*  
*RADIX Gesunde Schulen / Ecoles en santé*


---

10:30 **Pause**


---

11:00  **Input II – Stressify: Zuhören macht einen Unterschied /**  
**Stressify: écouter, ça change tout**  
Prof. Dr. Nicolas Meylan, Haute Ecole Pédagogique Vaud, Lausanne


---

11:25  **Input III – Wie lassen sich Schulen gesundheits- und resilienzfördernd**  
**führen? / Comment diriger un établissement scolaire en favorisant la santé**  
**et la résilience?**  
Prof. Dr. Thomas Rigotti & Dr. Miriam Arnold, Leibniz-Institut für  
Resilienzforschung Mainz, Johannes Gutenberg-Universität Mainz

---

11:50  **Fragerunde und Abschluss im Plenum /**  
**Questions-réponses et clôture de la matinée en plenum**  
*Moderation: Marine Jordan & Alexandra Mahnig*




---

12:05  **Intermezzo II – Vijay Kumar Singh**

---

12:10 **Mittagspause / Repas**

---

13:20 **Erste Runde Workshops / Premier cycle d'ateliers**   

14:20 **Zweite Runde Workshops / Deuxième cycle d'ateliers**   

---

15:10 **Apéro**

---

16:00 **Ende / Fin**

## **INPUT I – WISSENSCHAFT & PRAXIS: Gesundheit des Schulpersonals und der Schüler:innen**

---

Schulkultur und Unterricht haben einen direkten Einfluss auf das Stresserleben von Schüler:innen und Schulpersonal. Eine gute Balance zwischen Belastungen und Ressourcen spielt dabei eine zentrale Rolle für die Gesundheit, das Wohlbefinden und die Leistungsmotivation.

Im ersten Teil des Referats wird anhand der aktuellen Ergebnisse des Job-Stress-Index (Gesundheitsförderung Schweiz) die Stresssituation der Erwerbstätigen in der Schweiz sowie die Erschöpfung und das ökonomische Potenzial näher beleuchtet. Der langfristige Einfluss von Stress auf die Gesundheit und auf andere Merkmale wird vorgestellt.

Im zweiten Teil werden aktuelle Erkenntnisse über die Gesundheit und das Wohlbefinden von Schüler:innen präsentiert. Zudem werden zwei Angebote vorgestellt, wie Schulen nicht nur reagieren, sondern agieren können, um die Gesundheit und das Wohlbefinden aller Beteiligten zu stärken: «Schule handelt – Stressprävention am Arbeitsplatz» und «MindMatters – mit psychischer Gesundheit Schule entwickeln».

**Dr. Sven Goebel, Leiter Entwicklung BGM, Gesundheitsförderung Schweiz**

**Florence Chenaux Décosterd, Cheffe de projet, RADIX Ecoles en santé**

## **INPUT I – ENTRE SAVOIRS ET PRATIQUE: Santé des personnels de l'école et des élèves**

---

Le climat scolaire et l'enseignement exercent une influence directe sur le vécu du stress des élèves et des personnels scolaires. Un bon équilibre entre les contraintes et les ressources à disposition joue un rôle central pour la santé, le bien-être, la motivation et le succès scolaire.

Dans la 1<sup>ère</sup> partie de l'Input, la présentation des résultats actuels du Job-Stress-Index (Promotion Santé Suisse) permettra d'examiner la situation du stress chez les personnes actives en Suisse ainsi que le niveau d'épuisement et le potentiel économique de la promotion de la santé en entreprise. La question de l'influence du stress à long terme sur la santé sera également discutée.

La 2<sup>ème</sup> partie de l'Input sera dédiée aux connaissances actuelles sur la santé et le bien-être des élèves. Par ailleurs, deux offres seront présentées: «L'Ecole en action – Prévention du stress au travail» et «MindMatters – Renforcer la santé psychique à l'école». Elles donnent aux écoles des outils pour non seulement réagir, mais aussi agir pour renforcer la santé et le bien-être de toutes et tous.

**Dr. Sven Goebel, Leiter Entwicklung BGM, Gesundheitsförderung Schweiz**

**Florence Chenaux Décosterd, Cheffe de projet, RADIX Ecoles en santé**

## SCHULE HANDELT

«Schule handelt – Stressprävention am Arbeitsort» ist ein praxiserprobter, evaluierter und ganzheitlicher Schulentwicklungsprozess zur Stärkung der Gesundheit aller Mitarbeitenden. Zudem werden mit einem guten Gesundheitsmanagement das Schulklima und der Unterricht positiv beeinflusst. Das Angebot richtet sich an öffentliche sowie private Schulen aller Stufen. Die Schulen werden beim Umsetzungsprozess von einer professionellen Beratungsperson begleitet.



[schule-handelt.ch](http://schule-handelt.ch)  
[ecole-en-action.ch](http://ecole-en-action.ch)

## L'ÉCOLE EN ACTION

«L'école en action – Prévention du stress au travail» a pour but de renforcer la santé des enseignant-e-s, des directions d'écoles et des autres professionnel-le-s de l'école. Une direction et des enseignant-e-s en bonne santé et motivé-e-s contribuent en effet à façonner la vie scolaire

et l'enseignement et permettent ainsi aux élèves de suivre leur formation avec succès. Cette offre s'adresse à toutes les écoles de tous niveaux, et permet d'établir une démarche de gestion de la santé en entreprise (GSE) systématique. La mise en œuvre de «L'école en action» est soutenue par un-e professionnel-le.

## MINDMATTERS

«MindMatters – mit psychischer Gesundheit Schule entwickeln» ist ein wissenschaftlich begleitetes und in der Praxis erprobtes Programm zur Förderung der psychischen Gesundheit. Es stellt ausgewählte Unterrichtsideen für alle Zyklen der Volksschule zur Verfügung. Die Übungen fördern das Sprechen über eigene und fremde Gefühle, Kommunikation, Partizipation, Freundschaft sowie das Zugehörigkeitsgefühl zur Klasse und zur Schule. MindMatters leistet damit einen Beitrag zur Förderung eines positiven Klassenklimas und einer Schulkultur, in der sich alle Schulmitglieder sicher, wertgeschätzt und eingebunden fühlen.

*Mind*  
**Matters.ch**

[mindmatters.ch](http://mindmatters.ch)

## MINDMATTERS

Comment gérer le stress? Comment appréhender le futur? Comment faire face à la perte d'un proche, faire le deuil d'une amitié? Mise à mal par la période que nous vivons, la santé psychique des jeunes mérite grand soin.

«MindMatters – Renforcer la santé psychique à l'école» permet aux écoles du secondaire I d'y contribuer, en mettant à leur disposition des connaissances et un nouveau matériel pédagogique clé en main. En abordant des thématiques telles que le stress, la perte et le deuil ou encore la transition vers la formation postobligatoire au cœur de l'enseignement, les élèves développeront confiance en eux, gestion du stress et régulation des émotions.

## INPUT II – STRESSIFY: ZUHÖREN MACHT EINEN UNTERSCHIED

---

Dieser Input bietet einen Überblick über Stress und wie er von Kindern und Jugendlichen im schulischen Kontext wahrgenommen werden kann. Es werden Beispiele aus theoretischer wie auch aus praktischer Perspektive ausgeführt. Dabei werden die emotionalen und motivationalen Dimensionen der Schüler:innen und die Bedeutung des aufmerksamen Zuhörens besonders berücksichtigt. Die Ausführungen stellen jeweils eine Verbindung zwischen Wissenschaft und Praxis her und richten sich an verschiedene Akteure der Schule.

**Prof. Dr. Nicolas Meylan, Professeur associé,  
Haute Ecole Pédagogique Vaud, Lausanne**

## INPUT II – STRESSIFY: ÉCOUTER, ÇA CHANGE TOUT

---

Cette conférence propose un survol du stress tel qu'il peut être perçu par les enfants et adolescent-e-s en contexte scolaire. L'objectif est de décrire, modéliser et problématiser le stress scolaire à la lumière d'éléments tant théoriques que pratiques. Ceci en mettant notamment l'accent sur les dimensions émotionnelles et motivationnelles des élèves et l'importance d'une écoute attentive. Ces différents éléments sont également articulés de façon à souligner les perspectives en termes de recherche et de pratique pour les différents acteurs de l'école.

**Prof. Dr. Nicolas Meylan, Professeur associé,  
Haute Ecole Pédagogique Vaud, Lausanne**

## INPUT III – WIE LASSEN SICH SCHULEN GESUNDHEITS- UND RESILIENZFÖRDERND FÜHREN?

---

Ein Blick nach Deutschland zeigt, auch dort ist man sich einig, dass gesundes Schulpersonal und Schulleitungen zentral sind für ein gelingendes unterrichtliches Geschehen. Und auch in Deutschland zeigen häufige krankheitsbedingte Ausfälle die Notwendigkeit auf, präventive Massnahmen für die Lehrpersonengesundheit zu entwickeln. Einen Ansatzpunkt dafür bietet das Führungsverhalten der Schulleitung.

Im Rahmen zweier deutschlandweiter Studien wurden Lehramtsanwärtler:innen und Lehrkräfte zum Thema der gesundheitsförderlichen Führung befragt. Die Ergebnisse der Studien legen nahe, dass die gesundheitsförderliche Führung das gesundheitsorientierte Klima an der Schule sowie die individuellen Ressourcen positiv beeinflusst und so zu einer Gesunderhaltung beiträgt. Darüber hinaus wurde auch die Schulleitung selbst in den Blick genommen und untersucht, welche Faktoren gesundheitsförderliche Führung begünstigen.

Die Ergebnisse der Studien werden im Input nachvollziehbar dargestellt und Empfehlungen für die Praxis abgeleitet.

**Prof. Dr. Thomas Rigotti & Dr. Miriam Arnold, Leibniz-Institut für Resilienzforschung Mainz, Johannes Gutenberg-Universität Mainz**

## INPUT III – COMMENT DIRIGER UN ÉTABLISSEMENT SCOLAIRE EN FAVORISANT LA SANTÉ ET LA RÉSILIENCE ?

---

Un regard vers l'Allemagne montre que dans ce pays aussi, on s'accorde à dire que la bonne santé des directions d'écoles et des enseignant-e-s constitue un facteur essentiel pour un enseignement de qualité. En Allemagne également, de nombreuses absences pour cause de maladie démontrent la nécessité de développer des mesures préventives pour améliorer la santé des enseignant-e-s. Le style de leadership de la direction de l'école joue un rôle important dans ce domaine.

Dans le cadre de deux études nationales allemandes, des stagiaires et des enseignant-e-s ont été interrogé-e-s sur le thème de la direction d'établissement en lien avec la promotion de la santé à l'école. Les résultats suggèrent qu'une direction sensibilisée à l'importance du facteur santé favorise un climat scolaire et des ressources individuelles qui contribuent au maintien d'une bonne santé. Par ailleurs, des directions d'écoles ont également été consultées pour déterminer les facteurs favorisant un leadership qui renforce la santé.

Les résultats de ces études seront présentés de manière vulgarisée avant de formuler des recommandations pour la pratique.

**Prof. Dr. Thomas Rigotti & Dr. Miriam Arnold, Leibniz-Institut für Resilienzforschung Mainz, Johannes Gutenberg-Universität Mainz**

## WORKSHOPS

---

Die Workshops bieten in Kleingruppen eine Vertiefung in das Tagungsthema. Sie schaffen zu drei verschiedenen Schwerpunkten (Führung/Schulleitungsgesundheit, Lehrpersonengesundheit und/oder Schüler:innengesundheit) einen Bezug zur Praxis und bieten Raum für Diskussion und Erfahrungsaustausch.

Die Workshopinhalte richten sich an alle Schulstufen inklusive Sekundarstufe II, ausser es ist eine spezifische Stufe angegeben.

## ATELIERS

---

Les ateliers permettent d'approfondir le thème de la journée ; ils offrent des espaces de discussions et d'échanges de pratiques en petits groupes en fonction des trois différents focus (direction d'établissement, santé des professionnel-le-s, santé des élèves).

Les ateliers, sauf indication contraire, s'appliquent à tous les niveaux scolaires (y compris sec. II).

---

### Schwerpunkte / Focus



Führung/Gesundheit SL  
Direction d'établissement



Lehrpersonengesundheit  
Santé des professionnel-le-s



Schüler:innengesundheit  
Santé des élèves

---

### Workshop 1

#### Gesundheit stärkt Bildung



Die Arbeit als Lehrer:in ist eine sinnstiftende, aber auch eine herausfordernde Tätigkeit. Wie gelingt es, im hektischen Alltag motiviert und gesund zu bleiben? Die Gesundheit von Lehrpersonen steht im direkten Zusammenhang mit der Qualität von Unterricht und somit der Lernleistung der Schüler:innen. Ein Augenmerk auf diese wechselseitigen Zusammenhänge zu haben lohnt sich. Nach einem kurzen Einblick in wissenschaftliche Erkenntnisse dazu, diskutieren wir deren Transfer in die Praxis, um den Schulalltag für alle Beteiligten gesund zu gestalten.

Dieser Workshop richtet sich vor allem an die Stufen des Zyklus 1 bis 3.

*Prof. Dr. Roger Keller, Leiter Zentrum Inklusion und Gesundheit in der Schule, Pädagogische Hochschule Zürich*



## Workshop 2



### Schulkultur die glücklich macht: So fühlen sich alle wohl

Die Stimmung an der Schule wird durch das Verhalten aller Beteiligten geprägt. Eine positive Einflussnahme durch die Schulleitung und Lehrpersonen sowie gesundheitsfördernde Strukturen unterstützen die Schulkultur. Im Workshop stellen wir Ihnen das Modell «Schul-Kultur-Würfel» der PHBern vor. Wir zeigen, wie damit an einer Schulkultur gearbeitet werden kann, die die psychische Gesundheit der Schüler:innen und der Mitarbeitenden stärkt. Dabei stützen wir uns auch auf «SchoolMatters» für eine Schulkultur, die glücklich macht.

### Un climat scolaire bienveillant afin que toutes et tous se sentent bien

Le climat scolaire dépend du comportement de chacun-e. Un positionnement positif de la part de la direction d'école et du corps enseignant ainsi que la mise en œuvre de structures et de projets de promotion de la santé soutiennent un climat scolaire bienveillant. Dans le cadre de l'atelier, nous présenterons le modèle du « dé de la culture scolaire » (« Schul-Kultur-Würfel ») développé par la HEP Berne. Il permet d'accompagner le développement d'une culture d'établissement propice à la santé psychique des élèves et des professionnel-le-s. Nous nous référons également à la brochure « SchoolMatters » qui vise à développer un climat scolaire bienveillant.

*Cornelia Conrad, Leiterin RADIX Gesunde Schulen*

*Gaël Pannatier, Responsable RADIX Écoles en santé*

*Michelle Jutzi, Dozentin & Beraterin, Pädagogische Hochschule Bern*

*Eveline Iannelli, Dozentin & Beraterin, Pädagogische Hochschule Bern*

## Workshop 3



### Prévenir le stress et renforcer la santé des adultes de l'école par le biais de la démarche « L'école en action »

Dans cet atelier sera présentée dans un premier temps la démarche « L'école en action » qui vise la prévention du stress et le renforcement de la santé des adultes de l'école. Puis, sur la base de l'expérience acquise grâce à l'implémentation de la démarche au sein de divers établissements scolaires du Canton de Neuchâtel, les points forts et les points de vigilance relatifs à ladite offre seront évoqués. Des exemples concrets de mesures prises seront aussi transmis.

*Laurence Oro-Messerli, Psychologue du travail, Conseillère accréditée « L'école en action »*

---

## Workshop 4

### Resilienz – der eigenen Stärke auf der Spur



Jeder Mensch ist in unterschiedlicher Ausprägung resilient. Das Gute an der Resilienz ist, dass der Grad ausbaufähig ist. Indem wir mehr Resilienz erwerben oder sie stärken, können wir flexibler auf Stressoren reagieren, indem wir die Art und Weise verändern, wie wir mit ihnen umgehen. Im Workshop lernen wir die sieben Säulen der Resilienz kennen, schätzen unser eigenes Stress- und Resilienzniveau ein, machen eine Gruppenübung und bekommen konkrete Handlungsempfehlungen für den Alltag.

Dieser Workshop richtet sich vor allem an die Stufen des Zyklus 1 bis 3.

*Dr. Patrick Figlioli, Leiter Zentrum Beratung und Dienstleitungen,  
Pädagogische Hochschule Bern*

---

## Workshop 5

### Unperfekt perfekt – Faszination Humor als Begleiter im Arbeitsfeld Schule



Wie passt Humor zu Leistungsdruck und hohen Erwartungen? In Form von Inputs, persönlicher Auseinandersetzung und gemeinsamem Austausch gehen wir der Frage nach, was Humor mit Unterrichtsstörungen, vermeintlich anstrengenden Mitarbeitenden und echten Herausforderungen von/mit Schüler:innen oder deren Eltern zu tun hat. Ziel ist es zu entdecken, welche Facetten des Humors wir uns für den persönlichen Arbeitsalltag zunutze machen können, um die Energie und die Freude am Beruf zu behalten.

*Charlotte Bühler-Romang, Klassenlehrperson & schulische Heilpädagogin*

---

## Workshop 6

### Gesunde Lehrkräfte in gesunden Schulen – Betriebliche Gesundheitsförderung



Ausgehend von den Besonderheiten des Arbeitskontextes Schule werden die Relevanz, die Ziele und die Gestaltung von Betrieblicher Gesundheitsförderung (BGF) im Kontext Schule dargelegt. Gemeinsam tauschen wir die Erfahrungen aus und diskutieren die Möglichkeiten, betriebliche Gesundheitsförderung mit Schulentwicklung zu verknüpfen. Dieser Workshop richtet sich an Schulleitungen, Steuergruppenmitglieder und Gesundheitsbeauftragte.

*Prof. Dr. Anita Sandmeier, Leiterin Forschungsprofessur Personalentwicklung  
im Schulkontext, Pädagogische Hochschule Schwyz*

---

## Workshop 7

FR



### Soutenir l'engagement professionnel des enseignant-e-s : quelques pistes pour les équipes de direction

L'épanouissement professionnel des enseignant-e-s est un enjeu majeur, tant du point de vue de l'efficacité pédagogique que de celui du bien-être des protagonistes. Cet atelier, à destination des équipes de direction, propose d'explorer deux modèles issus de la psychologie du travail afin de partager et co-construire des pistes d'actions concrètes. Pour cela les participant-e-s sont invité-e-s en amont à réfléchir aux réussites emblématiques et éventuelles difficultés de leurs établissements.

*Nicolas Burel, Chargé d'enseignement PhD, Haute Ecole Pédagogique Vaud, Lausanne*

---

## Workshop 8

DE



### Mit MindMatters dem Stress konstruktiv begegnen

Was stresst mich und meine Schüler:innen? Was sind hilfreiche Strategien für den Umgang mit Stress? Warum hilft ein gutes Klassenklima gegen Stress? Im Workshop verschaffen wir uns einen kurzen Einblick in das Programm MindMatters. Insbesondere in das Vertiefungsmodul «Mit Stress umgehen – im Gleichgewicht bleiben», wo wir direkt einzelne Übungen ausprobieren.

Dieser Workshop richtet sich vor allem an die Stufen des Zyklus 2 und 3.

*Edith Lanfranconi, selbstständige Beraterin für MindMatters*

---

## Workshop 9

DE



### Toolbox der Charakterstärken – die eigene Schaffenskraft aktivieren

In diesem Workshop lernen wir das Konzept der Charakterstärken und Signaturstärken kennen und verstehen, wie wir damit positive Emotionen und Ressourcen zu freudvollem Leisten und Lernen aktivieren können. Wir machen eine Übung und diskutieren Anwendungen in Führung, Team und Klassenzimmer (mit oder ohne kostenloses Testverfahren möglich).

*Prof. Dr. Alexander Hunziker, Professor für Achtsamkeit und Positive Psychologie, Berner Fachhochschule*

---

## Workshop 10



### Gesund Führen mit dem neuen Leadership-Kit von Gesundheitsförderung Schweiz

Das Leadership-Kit hilft gesunde und positive Führung einfach und praxisorientiert in den Arbeitsalltag einzubinden. Es behandelt die wissenschaftlich erprobten Aktionsfelder Sinn, Positive Emotionen, Engagement, Team-Beziehungen und Ziele erreichen. In dem Workshop wird die Funktionsweise des Leadership-Kit vorgestellt. Wir probieren gemeinsam verschiedene Tools aus und tragen sinnvolle Anwendungsmöglichkeiten für den Arbeitsalltag zusammen.

*Gerson Schärli, Projektleiter Entwicklung BGM, Gesundheitsförderung Schweiz*

### Diriger sainement avec le nouveau Kit de leadership de Promotion Santé Suisse

Le kit de leadership aide à intégrer un leadership sain et positif dans le travail quotidien de manière simple et pratique. Il traite des champs d'action scientifiquement éprouvés que sont le sens, les émotions positives, l'engagement, les relations d'équipe et la réalisation des objectifs. L'atelier présentera le fonctionnement du Leadership-Kit et testera ensemble différents outils ainsi que des possibilités d'application utiles pour le travail quotidien.

---

## Workshop 11



### Dialograum: Wie kann die psychische Gesundheit in der Schule gestärkt werden?

Im Dialog erkunden wir, was die psychische Gesundheit aller Beteiligten in der Schule stärkt. Der «Dialog» als Methode ist eine schöpferische und achtsame Form des miteinander Sprechens und einander Zuhörens. Es eröffnen sich neue Sichtweisen. Oft ergeben sich überraschend neue Einsichten oder Lösungsansätze, die zu Wegweisern für künftiges Handeln werden können. Möchten Sie sich an diesem gemeinsamen Reflexions- und Denkprozess beteiligen? Ich freue mich auf den Dialog.

*Leonie Burri, Coaching & Organisationsentwicklung*

---

## Workshop 12



### Eigene Ressourcen stärken als Grundlage für gesundheitsorientiertes Führungshandeln: Anregungen zur Förderung der Selbstfürsorge für Schulleitungen

Aktuelle wissenschaftliche Studien zeigen auf, dass die Selbstfürsorge von Führungskräften die Basis für konstruktive und gesundheitsförderliche Mitarbeitendenführung ist. Daher liegt in diesem Workshop der Fokus auf einer Diagnose der Selbstfürsorge sowie auf der Erarbeitung von Ideen der Steigerung der Selbstfürsorge. Wir regen dazu an, die Ressourcen im Arbeitsumfeld zu erkennen und zu nutzen. Der Workshop richtet sich an Mitglieder der Schulleitung.

*Prof. Dr. Thomas Rigotti & Dr. Miriam Arnold, Leibniz-Institut für Resilienzforschung Mainz, Johannes Gutenberg-Universität Mainz*

---

## Workshop 13



### «Schule handelt – Stressprävention am Arbeitsplatz»@Schule Arni-Landiswil – Erleben Sie ein reales Praxisbeispiel hautnah

Die Schule Landiswil liegt im Emmental und Prävention ist für sie wichtig. Die Schule hat sich entschieden, betriebliche Gesundheitsförderung mit «Schule handelt – Stressprävention am Arbeitsplatz» anzugehen. Erfahren Sie anhand diesem konkreten Umsetzungsbeispiel mehr über die einzelnen Prozessschritte. Sie erhalten Einblick in die Resultate der Online-Befragung «Job-Stress-Analysis». Weiter haben Sie die Möglichkeit, mit dem Schulleiter in den Austausch zu kommen.

*Ivo Mauch, Berater & Dozent, Zentrum für Schulführung und Schulentwicklung, Pädagogische Hochschule Bern, akkreditierter Berater für «Schule handelt»*

*Adrian Schneiter, Schulleiter der Schule Arni-Landiswil*

---

## Workshop 14



### Konflikte! Streit! Stress!!! Ganz schön läustig!

Konflikte gehören dazu. Häufig bedeuten sie aber Stress. Kommen nie zum passenden Zeitpunkt. Brauchen viel Aufmerksamkeit. Und eigentlich will man ja unterrichten. Wie werde ich dem gerecht? Und wie soll hier Ruhe einkehren? Wir probieren lustvolle Methoden aus, um auf Konflikte zu reagieren und sie zur Stärkung der Beziehungen und des Klassengefüges zu nutzen. Mini- Interventionen für den Alltag. Ein Sammelsurium aus Psychodrama, Impro- und themenzentriertem Theater.

Dieser Workshop richtet sich vor allem an die Stufen des Zyklus 2 und 3.

*Barbara Bösiger, Schulsozialarbeiterin und Vorstandsmitglied des Schulsozialarbeiterverbands*

---

## Workshop 15



### Programme MindMatters: Gérer le stress – trouver son équilibre

Qu'est-ce que le stress? Comment y faire face dans le contexte scolaire? Cet atelier propose de répondre à ces 2 questions à travers le programme MindMatters. Abordant une thématique au centre des préoccupations actuelles, MindMatters est un programme de promotion des compétences psychosociales chez les élèves du secondaire I, mettant à disposition des connaissances et un nouveau matériel pédagogique clé en main pour traiter la gestion du stress et l'intégrer au cœur de l'enseignement quotidien.

*Florence Chenaux Décosterd, Cheffe de projet, RADIX Ecoles en santé*

*Marthe Nicolet, Cheffe de projet «santé mentale», Unité de promotion de la santé et de prévention en milieu scolaire, Vaud*

---

## Workshop 16

### Ressourcenparcours – Sichtbarmachen der eigenen Ressourcen



Der Schulalltag fordert und lässt wenig Raum und Zeit für eine Auseinandersetzung mit den eigenen Ressourcen. Eine ausgeglichene Balance von Belastung und Erholung ist jedoch wichtig, um den Lehrberuf längerfristig als erfüllend zu erleben. Bei einem Spaziergang diskutieren wir in Kleingruppen verschiedene Fragen. Die Kombination aus Bewegung und gegenseitigem Austausch in der Natur ermöglicht eine erlebnisorientierte Sensibilisierung und das Erkennen von Ansätzen individueller Lösungen.

Dieser Workshop findet draussen und bei jeder Witterung statt!

*Samuel Maurer, Ko-Geschäftsführer & Berater, lifetime health gmbh*

---

## Workshop 17

### Lachen ist gesund



Lachen ist die beste rezeptfreie Medizin; es entspannt, stärkt das Immunsystem und versorgt das Gehirn mit mehr Sauerstoff. So hilft es uns, gesund und glücklich zu sein, ein ersehnter Wunsch von uns allen. Das Problem ist nur, wie lachen wir ohne Fremdeinwirkung, wie Witze, Comedy oder lustige Ereignisse? Lachyoga macht es möglich. Eine Lachyoga-Einheit setzt sich aus diversen Atem-, Dehn-, Lockerungs- und natürlich Lachübungen mit pantomimischem Charakter zusammen.

Dieser Workshop wird in englischer Sprache durchgeführt. Es sind jedoch keine guten Englischkenntnisse erforderlich, denn Lachen ist eine Universalsprache.

*Vijay Kumar Singh, Lachyoga-Trainer / Animateur de yoga du rire*

### Rire est bon pour la santé

Le rire est le meilleur médicament sans ordonnance; il détend, renforce le système immunitaire et oxygène le cerveau. Il nous aide ainsi à être heureux et en bonne santé, un souhait que nous formulons tous et toutes. Le problème est de savoir comment rire sans un déclencheur externe, comme une blague, une comédie ou un événement comique? Le yoga du rire rend cela possible. Il propose divers exercices de respiration, d'étirement, d'assouplissement et bien sûr de rire.

Cet atelier se déroule en anglais. Il n'est toutefois pas nécessaire d'avoir de bonnes connaissances en anglais, car le rire est une langue universelle.

---

## Workshop 18

### «Der macht mich wahnsinnig!!» – Emotionen und Achtsamkeit der Lehrpersonen

DE



Der Lehrberuf ist ein Beziehungsberuf. Es ist daher nicht verwunderlich, dass Lehrpersonen täglich mit Emotionen konfrontiert sind, mit den Emotionen der Schüler:innen, aber auch mit eigenen, wie Freude, aber auch Ärger und Frustration. Unangenehme Emotionen können sich zu Gefühlen von Verbitterung, Sinnlosigkeit und «ausgebrannt sein» chronifizieren. Achtsamkeitspraxis kann hier eine grosse Unterstützung bieten. Studien bestätigen die Wirksamkeit von Achtsamkeitstrainings. Im Workshop werden Elemente von Achtsamkeit erfahrbar gemacht.

*Detlev Vogel, Dozent und Projektleiter, Pädagogische Hochschule Luzern*

## ANMELDUNG

---

Die Anmeldung ist verbindlich und erfolgt ausschliesslich [online hier](#) oder unter [www.radix.ch/tagunggesundeschulen](http://www.radix.ch/tagunggesundeschulen).

Sie erhalten eine Bestätigung per E-Mail. Die Workshop-Plätze sind begrenzt. Die Zuteilung in die Workshops erfolgt gemäss Eingang der Anmeldung sowie nach Möglichkeit nach Angabe der Prioritäten.

Auf die Abgabe einer Tagungsmappe wird verzichtet. Die Liste der Teilnehmenden und weitere Unterlagen erhalten Sie in der Woche vor der Tagung per E-Mail. Die Workshopzuteilung wird auf Ihrem Namensschild ersichtlich sein.

**Anmeldeschluss ist der 21. Dezember 2022**

## TAGUNGSORT UND ANREISE

---

### **Pädagogische Hochschule Bern**

Fabrikstrasse 6  
3012 Bern

#### Lageplan

Wir empfehlen, mit dem öffentlichen Verkehr anzureisen: ab Bahnhof Bern, Ausgang Welle, Postauto 101 bis Bushaltestelle «Güterbahnhof».

## TAGUNGSGEBÜHR

---

Die Tagungsgebühr beträgt CHF 120.00. Pausenverpflegung, Mittagessen und Apéro sind offeriert.

## INSCRIPTION

---

Inscription obligatoire [en ligne ici](#) ou sous [www.radix.ch/journee-ecoles-en-sante](http://www.radix.ch/journee-ecoles-en-sante).

Vous recevrez une confirmation d'inscription par e-mail. La répartition aux ateliers se fera selon l'ordre d'arrivée des inscriptions.

Aucun document ne sera distribué le jour de la conférence. La liste des personnes inscrites et tous les autres documents vous seront transmis par e-mail une semaine avant la Journée nationale. L'attribution aux ateliers sera indiquée sur le badge qui vous sera remis à votre arrivée.

**Délai d'inscription : 21 décembre 2022**

## LIEU DE LA CONFÉRENCE ET ACCÈS

---

### **Haute-Ecole Pédagogique Berne**

Fabrikstrasse 6  
3012 Bern

#### Plan d'accès

Utilisation des transports publics recommandée (depuis la gare de Berne, sortie ouest Welle, bus postal n° 101 jusqu'à l'arrêt de bus «Güterbahnhof»).

## FRAIS D'INSCRIPTION

---

Les frais d'inscription se montent à CHF 120.00. Les pauses, le repas ainsi que l'apéro sont compris dans le prix.



## DAS KLEINGEDRUCKTE

---

- Mit der Anmeldung verpflichten sich die Teilnehmer:innen, die Anmeldegebühr zu bezahlen. Diese wird nicht zurückerstattet.
- Bei einer Verhinderung bitten wir um eine möglichst frühzeitige Information per E-Mail.
- Programmänderungen sowie personelle Änderungen bleiben vorbehalten.
- Die Teilnehmenden sind für ihren Versicherungsschutz selbst verantwortlich, die Veranstalter lehnen jegliche Haftung ab.

**Hinweis COVID-19:** Der Anlass wird gemäss den geltenden Regeln des BAG und dem Schutzkonzept des Veranstaltungsortes geplant und bei Veränderungen laufend angepasst. Falls die Tagung in einem kleineren Format durchgeführt werden muss, werden wir die Anmeldungen der Reihenfolge nach berücksichtigen. Über eine allfällige Online-Durchführung wird spätestens Ende November 2022 entschieden. Die Inhalte der Tagung können in diesem Fall vom vorliegenden Programm abweichen.

## TAGUNGSORGANISATION

---

### Kontaktpersonen

Inhaltliche Auskünfte:

Alexandra Mahnig

Fachexpertin, RADIX Gesunde Schulen  
mahnig@radix.ch, 041 545 92 35

Administrative Auskünfte:

Evelyne Fuhrer, fuhrer@radix.ch, 041 544 93 11

## INFORMATIONS GÉNÉRALES

---

- En s'inscrivant, les participant-e-s s'engagent à payer les frais d'inscription. Ceux-ci ne seront pas remboursés.
- Nous vous prions de nous annoncer par email tout empêchement.
- Des changements de programme et ou d'intervenant-e-s sont possibles.
- Les participant-e-s sont responsables de leur sécurité, l'organisateur décline toute responsabilité.

**Information COVID-19:** L'événement sera organisé conformément aux règles en vigueur de l'OFSP et le concept de protection du lieu de la manifestation. Si la Journée nationale devait être organisée dans un format plus petit, nous prendrons en compte les inscriptions selon leur ordre d'arrivée. La décision sur l'éventuelle organisation de cette Journée en ligne sera prise au plus tard fin novembre 2022. Le contenu du programme pourrait être adapté en conséquence.

## INFORMATIONS

---

### Personnes de contact

Informations sur le contenu :

Marine Jordan

Consultante experte, RADIX Ecoles en santé  
jordan@radix.ch, 021 329 01 54

Renseignements administratifs:

Evelyne Fuhrer, fuhrer@radix.ch, 041 544 93 11

## UNTERLAGEN ZUR TAGUNG

---

Die Unterlagen werden nach der Tagung unter folgendem Link zur Verfügung gestellt:

[radix.ch/tagunggesundeschulen](https://radix.ch/tagunggesundeschulen)

## DOCUMENTATION DE LA JOURNÉE

---

Suite à la journée, les documents relatifs aux conférences et ateliers seront à disposition sur le lien :

[radix.ch/journee-ecoles-en-sante](https://radix.ch/journee-ecoles-en-sante)

---

Organisiert von /  
Organisée par



In Zusammenarbeit mit /  
En collaboration avec



**PHBern**  
Pädagogische Hochschule

---

Im Auftrag von /  
Sur mandat de



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



Beisheim Stiftung