

PSYCHISCHE GESUNDHEIT IN DER BERUFLICHEN GRUNDBILDUNG

8-tägiger Workshop zur Gestaltung von
Kompetenzen im Bereich der psychischen
Gesundheit (Präsenzschulungsdesign)

Project number: 2022-1-AT01-KA220-VET-000089070

Inhaltsverzeichnis

1	EINFÜHRUNG IN DAS PRÄSENZTRAINING.....	1
2	MODULE FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT IN DER BERUFLICHEN BILDUNG FÜR PRÄSENZTRAINING	4
	Modul 1: Was ist psychische Gesundheit?	4
	Modul 2: Kontext und Rahmenbedingungen für psychische Gesundheit in der beruflichen Bildung und im Bildungswesen	12
	Modul 3: Psychologische Entwicklung	17
	Modul 4: Psychosoziale Behinderungen.....	22
	Modul 5: Weitere gesundheitliche oder soziale Probleme	29
	Modul 6: Organisation für psychische Gesundheit und Kommunikationsfähigkeiten	34
	Modul 7: Verständnis und Umgang mit psychischen Problemen	40
	Modul 8: Resilienz	48
	Literaturhinweise	54
	ANHANG	56
	Vorlage für eine „Happy Playlist“	56
	Vorlage für Zertifikat.....	56

1 EINFÜHRUNG IN DAS PRÄSENZTRAINING

Die Herausforderungen, denen Lehrer:innen und Ausbilder:innen in ihrem beruflichen Alltag gegenüberstehen, sind vielfältig. In Anerkennung der bedeutenden Rolle, die die psychische Gesundheit im Lernumfeld spielt, wurde dieses exklusive Präsenzs Schulungsprogramm speziell für Lehrer:innen und Ausbilder:innen in der beruflichen Bildung und im Bereich des lebenslangen Lernens entwickelt, um sie besser auf den Umgang mit psychischen Gesundheitsproblemen im Unterricht vorzubereiten.

Diese Initiative ist Teil des Erasmus+-Projekts AHEADinVET, das auf umfangreichen wissenschaftlichen Forschungen basiert. Es zielt darauf ab, Lehrkräfte mit praktischem Wissen und Instrumenten auszustatten, um mit psychosozialen Beeinträchtigungen umzugehen und die psychische Gesundheit und Resilienz in ihrem beruflichen Alltag zu fördern. Damit soll nicht nur das Wohlbefinden der Lehrkräfte in der beruflichen Bildung verbessert werden, sondern auch das der Lernenden.

Das Präsenzangebot (Präsenzschulung) „Psychische Gesundheit in der beruflichen Bildung“ wurde auf der Grundlage der Bedürfnisse von Lehrkräften und Ausbilder:innen in der beruflichen Bildung entwickelt. Die Bedarfsermittlung erfolgte durch eine Online-Umfrage, während die Themen von Interesse durch Interviews mit Lehrkräften in der beruflichen Bildung in den Partnerländern (AT, GR, HR, IT und BE) weiter konkretisiert wurden. Auf der Grundlage der wissenschaftlichen und internationalen Forschungsergebnisse wurde ein Lehrplan für ein Lernprogramm entwickelt, das aus flexiblen E-Learning-Kursen mit Schwerpunkt auf Wissensaufbau und Präsenzs Schulungsmodulen mit Schwerpunkt auf der Entwicklung von Kompetenzen besteht. Dieses Programm trägt den Namen MENTAL HEALTH AMBASSADORS.

Der Zweck des zugrunde liegenden Präsenztrainings ist es, evidenzbasiertes Wissen zu psychischen Gesundheitsproblemen im „Klassenzimmer“ zu vermitteln und Lehrkräften und Ausbilder:innen zu helfen, ein tiefgreifendes Verständnis für die psychischen Probleme ihrer Schüler:innen zu entwickeln, deren Einfluss auf den Lernprozess und die Bildungsergebnisse zu verstehen und ihnen dabei zu helfen, damit umzugehen. Es ist beabsichtigt, dass berufsbildende Schulen/Einrichtungen das Präsenzs Schulungsprogramm nutzen, um ihre Lehrkräfte zu diesem Thema zu schulen und so ihre Resilienz sowie die Resilienz der Lernenden zu stärken.

Dieses Präsenzs Schulungskonzept bietet einen Rahmen für die Durchführung solcher Schulungen. Darüber hinaus stehen unter www.aheadinvet.com dazugehörige PowerPoint-

Folien zur Verfügung. Darüber hinaus finden Sie dort auch einen Online-Kurs zum Thema, einen MOOC von Expert:innen, sowie Podcasts und ein Selbstbewertungstool.

Der Online-Kurs bildet eine wichtige Grundlage für das Präsenz-Training und bietet umfangreiche und praxisorientierte Informationen zum Thema.

Im Folgenden finden Sie die vorgeschlagene Aktivitätsstruktur für das Präsenztraining (Aufbau wie Online-Lernkurs). Diese kann je nach den Anforderungen der Einrichtung/Schule flexibel angepasst werden. Der Präsenztrainingskurs basiert auf den folgenden theoretischen Modulen.

Jeder Tag ist einem Modulthema gewidmet.

Modul 1 (Tag 1): Was ist psychische Gesundheit?

Modul 2 (Tag 2): Kontext und Rahmenbedingungen für psychische Gesundheit in der beruflichen Bildung und im Bildungswesen

Modul 3 (Tag 3): Psychologische Entwicklung

Modul 4 (Tag 4): Psychosoziale Beeinträchtigungen

Modul 5 (Tag 5): Weitere gesundheitliche oder soziale Probleme

Modul 6 (Tag 6): Organisation für psychische Gesundheit und Kommunikationsfähigkeiten

Modul 7 (Tag 7): Verständnis und Umgang mit psychischen Problemen

Modul 8 (Tag 8): Resilienz

Zu den einzelnen Modulen finden Sie eine kurze Beschreibung des Inhalts, der angewandten Methoden und Materialien sowie Hinweise zur Durchführung eines Workshops zu diesem Thema. In jedem Workshop werden das Hauptziel, die jeweiligen Lernziele sowie die zu erreichenden Kompetenzen der Teilnehmenden definiert. Die Workshops bestehen aus drei Phasen: einer Einführungsphase, in der zentrale Konzepte vorgestellt und diskutiert werden, einer Arbeitsphase, in der sich die Teilnehmenden mit dem Hauptziel des jeweiligen Workshops auseinandersetzen, und einer Abschlussphase, in der sie das Gelernte reflektieren und Feedback geben können. Die Zeitangaben sind Vorschläge und können an die individuellen Bedürfnisse angepasst werden.

Teilnehmer:innen:

Diese Präsenzs Schulung ist für etwa 15 bis 20 Teilnehmer:innen konzipiert und dient als Rahmen für die Durchführung solcher Schulungen mit Lehrenden und Ausbilder:innen in der

beruflichen Bildung. Darüber hinaus werden kursspezifische PowerPoint-Folien und zusätzliches Begleitmaterial zur Verfügung gestellt. Im Anhang finden Sie weitere Vorlagen.

Dauer:

Die Schulung soll 56 Stunden dauern und in 8 Tagen à 7 Stunden organisiert werden. Es wird empfohlen, die Schulung über 2 Monate mit jeweils 4 Tagen pro Monat zu organisieren. Dies ist ein Vorschlag und kann an die individuellen Bedürfnisse angepasst werden.

Rahmenbedingungen:

Klassenzimmer/Hörsaal/großer Raum, der Platz für 15-20 Personen bietet, die sich frei bewegen können; Stühle und Tische, die verschoben werden können, um Kleingruppenarbeit zu ermöglichen.

Angewandte Methoden:

Präsentation des Themas (wird bereitgestellt), Brainstorming, Lesen der Materialien/Übungen, Rundtischgespräche, Fokusgruppen, interaktive Übungen, Coaching-Zirkel, Präsentationen von Expert:innen, Arbeit an Fallstudien, moderierte Diskussionen, Selbstreflexion, Tagebuch zur psychischen Gesundheit

Material:

Computer und Beamer für Präsentationen, PowerPoint-Präsentation, kleine leere Notizbücher, Flipcharts, Marker, leere A6-Karten für jeden Teilnehmer (grün und rot), kleine runde Aufkleber, Pinnwand, Pinnnadeln, Moderationskarten

Zertifikat:

Am Ende des Dokuments finden Sie eine Vorlage zur Erstellung eines Zertifikats „Botschafter:in für psychische Gesundheit“ für die Teilnehmer:innen, die das Präsenzseminar „Psychische Gesundheit in der beruflichen Bildung“ erfolgreich abgeschlossen haben.

2 MODULE FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT IN DER BERUFLICHEN BILDUNG FÜR PRÄSENZTRAINING

Modul 1: Was ist psychische Gesundheit?

Kurzbeschreibung	In Modul 1 lernen die Teilnehmer:innen, was psychische Gesundheit und psychisches Wohlbefinden sind, welche Risiko- und Schutzfaktoren es gibt, wie wichtig psychische Gesundheit ist und welchen Einfluss sie auf das Lernen hat. Die Inhalte umfassen eine Einführung in die psychische Gesundheit, pathologische Verhaltensweisen, das Erkennen von Anzeichen und Symptomen, die Erforschung der Ursachen psychischer Probleme und das Verständnis der Zusammenhänge zwischen psychischer Gesundheit und psychischen Beeinträchtigungen. Jede/r Teilnehmer:in führt ein Tagebuch zur psychischen Gesundheit.
Anzahl der Teilnehmer:innen	15 - 20
Angewandte Methoden	Themenvorstellung (wird bereitgestellt), Fokusgruppen, Kennenlernübung, Rundtischgespräch, Selbstreflexion
Material	kleines leeres Notizbuch (Tagebuch zur psychischen Gesundheit) <i>Digitale Materialien</i> Vorlage AHEADinVET PowerPoint-Präsentation, Modul 1, Folien 1–20 AHEADinVET-Onlinekurs, Modul 1 Digitale Materialien und weitere Informationen zum Thema psychische Gesundheit in der beruflichen Bildung finden Sie unter www.aheadinvet.com

Rahmen	Klassenzimmer/Hörsaal/Raum, der groß genug ist, damit sich 15–20 Personen bewegen können; Stühle und Tische, die verschoben werden können, um Kleingruppenarbeit zu ermöglichen
Dauer	7 Stunden (empfohlen: 9:00–12:30 Uhr, 13:30–17:00 Uhr)
Hauptzielgruppe	Lehrkräfte und Ausbilder:innen in der beruflichen Bildung
Lernziele	- Verständnis verschiedener Konzepte der psychischen Gesundheit - Erkennen der Bedeutung und Auswirkungen eines ganzheitlichen Ansatzes für psychische Gesundheit - Erkennen häufiger Anzeichen und Symptome psychischer Probleme - Untersuchung psychosozialer Umweltfaktoren, die die psychische Gesundheit und die Genesung von psychischen Problemen beeinflussen
Erreichte Kompetenzen	Die Teilnehmer:innen können ... - ein tiefes Verständnis für Konzepte der psychischen Gesundheit entwickeln, deren Bedeutung für das allgemeine Wohlbefinden und die Bildung erkennen und gleichzeitig die Komplexität psychischer Probleme kritisch bewerten. - Fähigkeiten erwerben zur Erkennung von Anzeichen und Symptomen psychischer Probleme, zur Analyse potenzieller Ursachen und Einflussfaktoren sowie zur Förderung von Empathie und Bewusstsein gegenüber Menschen mit psychosozialen Beeinträchtigungen und der Stigmatisierung psychischer Probleme.
Einführung	Begrüßung und Einführung (15 Min.) Die Workshop-Leitung stellt sich und das gesamte Programm sowie das Programm für den ersten Tag vor.

Übung – Stimmungsabfrage: Stimmungsbarometer (10 Min.)

Verwenden Sie ein Flipchart und malen Sie ein Thermometer, eine Skala von 1 bis 10 oder Emoticons, die verschiedene Stimmungen darstellen (z. B. glücklich, neutral, traurig, gestresst).

Bitten Sie die Teilnehmenden, ihre aktuelle Stimmung auf dem Barometer zu markieren. Dies kann durch Aufkleben eines Stickers oder Zeichnen eines Symbols erfolgen. Sie können fragen: Was könnte der Grund dafür sein, dass sich jemand hier positioniert? Was könnte diese Person brauchen, um den Sticker/das Symbol weiter oben anzubringen? Was müsste passieren, damit diese Person den Sticker/das Symbol weiter unten anbringt? Sie können diese Übung am letzten Tag des Seminars wiederholen, die Ergebnisse vergleichen und als Feedback nutzen.

Übung – Kennenlernen: Position im Raum (20 Min.)

Auf dem Boden sind Markierungen angebracht. Sie haben je nach Aufgabe oder Frage unterschiedliche Bedeutungen. Jeder Teilnehmende gibt eine Aussage zu der jeweiligen Frage ab, indem er sich in der richtigen Entfernung von der Markierung aufstellt.

Fragen können sein:

- *Stellt euch in einer Reihe auf, geordnet nach euren Vornamen (von A bis Z).*
- *Wenn dies unser Land ist, woher kommst du?*
- *Stellt euch in Gruppen nach Schultyp auf.*

Weitere Fragen können sein: Finde Gruppen mit ähnlicher Meinung.

- *Warum hast du dich für diese Veranstaltung angemeldet?*

	- Welche Bedeutung hat das Thema für euch? - Die Zeit ist für mich gut investiert, wenn ... - Um gut zusammenzuarbeiten, sollten wir alle darauf achten, dass ... Übung: Negative Gedanken in den Papierkorb (10 Min.) Die folgende Übung könnte Ihnen helfen, sich besser auf den Workshop einzulassen und den Kopf freizubekommen: Schreiben Sie auf, was Sie derzeit oder häufig beschäftigt und Sie belastet oder stresst, auch wenn Sie daran (zumindest momentan) nichts ändern können. Gedanken, die Sie für heute oder für immer loswerden möchten. Schreiben Sie diese auf ein Blatt Papier. Zerreißen Sie dieses Blatt anschließend und werfen Sie es in den Papierkorb (oder verbrennen Sie es sogar). Tagebuch zur psychischen Gesundheit (15 Min.) Verteilen Sie eine kleine Broschüre an die Teilnehmenden (es gibt auch kostenlose digitale Glücks-Tagebücher) und laden Sie sie ein, ein „Tagebuch für psychische Gesundheit“ (oder einen anderen Namen Ihrer Wahl) zu führen. Die Teilnehmenden können das Tagebuch nutzen, um jeden Tag die darin enthaltenen Fragen zu beantworten und eigene Notizen zu machen. Dieses Tagebuch sollte die Teilnehmenden während des gesamten Workshops und auch danach begleiten und langfristig ihre Selbstfürsorge stärken. Die ersten Fragen für das Tagebuch (und zum Kennenlernen) könnten lauten: - Für welche positiven Eigenschaften stehen die Buchstaben in meinem Namen?
--	--

	Füllen Sie das Online-Selbstbewertungstool von AHEADinVET aus (20 Min.) Stellen Sie den Teilnehmern das Selbstbewertungstool von AHEADinVET vor und erklären Sie, wie es funktioniert. Anschließend werden die Teilnehmenden gebeten, die Selbstbewertung selbst durchzuführen. Das Selbstbewertungstool finden Sie unter folgendem Link: https://evaluation.aheadinvet.com/ <i>PAUSE (15 Min.)</i>
Arbeitsphase	Gruppendiskussion (20 Min.): Was ist psychische Gesundheit? Die Workshopleitung diskutiert mit den Teilnehmenden die folgenden Fragen und hält wichtige Aussagen auf dem Flipchart fest: - <i>Was verbinden Sie mit dem Begriff psychische Gesundheit?</i> - <i>Welche Erfahrungen haben Sie selbst bereits mit diesem Thema gemacht?</i> - <i>Haben Sie schon einmal von dem Begriff psychische Gesundheit gehört? Welche Begriffe fallen Ihnen dazu ein?</i> Experteninput: Häufige psychische Störungen (85 Min.): - Angst - Depression - Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) - Essstörungen - Psychotische Störungen - Verhaltensstörungen <i>Mittagspause (60 Min.)</i> Happy Playlist (10 Min.) Die Teilnehmenden sollen ihre Lieblingslieder, die sie motivieren, auf ein Blatt Papier oder eine Liste schreiben (Name, Titel, Interpret) und

	in ihr Tagebuch eintragen. Die Workshopleitung sammelt die Ergebnisse und erstellt eine gemeinsame Liste, die an alle Teilnehmenden verteilt wird. Diese können sie in ihr Tagebuch kleben. Die Gruppenleitung kann diese Musik auch in den Pausen oder vor oder am Ende des Workshops abspielen. Zusätzlich kann eine Playlist digital erstellt und an die Teilnehmenden weitergeleitet werden (vielleicht auch als „Geschenk zum Mitnehmen“ am letzten Tag des Workshops). Eine Vorlage für eine Happy Playlist findet sich am Ende des Dokuments. Expertenbeitrag: Häufige psychische Störungen (85 Min.): - Angst - Depression - Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) - Essstörungen - Psychotische Störungen - Verhaltensstörungen PAUSE (15 Min.) Gruppendiskussion (30 Min.): Sprechen Sie darüber, wie wir erkennen können, wenn Schüler:innen psychische Probleme haben – mit Stress, Ängsten oder sogar Selbstverletzungsgedanken. Das Erkennen früher Warnsignale kann einen großen Unterschied machen. Teilen Sie die Teilnehmer:innen in 3–5 kleine Gruppen ein. Weisen Sie jeder Gruppe eines der folgenden Themen zu: 1. Anzeichen von Stress und Ängsten bei Schülern ○ Emotional: Reizbarkeit, Nervosität ○ Körperlich: Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, Unruhe ○ Verhaltensauffälligkeiten: Leistungsabfall, Schulschwänzen
--	--

	2. Anzeichen von Depressionen oder Selbstmordgedanken ○ Ausdrücke von Hoffnungslosigkeit oder Wertlosigkeit ○ Über den Tod sprechen, Besitztümer verschenken ○ Rückzug von Gleichaltrigen und Aktivitäten 3. Wie man sich einem Schüler:in in Not nähert ○ Ohne Vorurteile zuhören ○ Offene Fragen stellen ○ Unterstützung anbieten, ohne zu drängen, auf Hilfe verweisen 4. Welche Ressourcen oder Unterstützungsangebote gibt es (oder fehlen) in unserer Schule/Gemeinde? ○ Schulberater:in, Peer-Mentor:innen, Hotlines, Tage für psychische Gesundheit usw. Geben Sie jeder Gruppe ein Flipchart/eine Whiteboard (physisch oder digital), um ihre Gedanken zu notieren.
	3. Austausch und Diskussion in der gesamten Gruppe (8 Min.) Bitten Sie jede Gruppe, ihre wichtigsten Punkte kurz vorzustellen (2 Minuten pro Gruppe). Fordern Sie mit folgenden Fragen zum Nachdenken auf: • „Habt ihr das in eurem Klassenzimmer oder bei euren Schüler:innen beobachtet?“ • „Was könnte die Schule besser machen, um die psychische Gesundheit zu fördern?“ Simulationssituationen (30 Min.): Organisieren Sie Simulationssituationen, in denen die Teilnehmer:innen mit Fällen von Schüler:innen mit psychischen Problemen umgehen müssen. Dies kann zur Entwicklung von Krisenmanagement- und emotionalen Unterstützungsfähigkeiten beitragen. Präsentation und Diskussion der Ergebnisse der Simulationssituationen der Gruppen (30 Min.) Fazit, Feedback, Reflexion (15 Min.)

	Die Teilnehmenden werden aufgefordert, über den Tag nachzudenken und Notizen in ihrem Tagebuch zu machen. Was habe ich heute gelernt? Was war heute gut für mich? Was war das Highlight? Was werde ich anderen heute erzählen? Was sollte ich für die Zukunft beachten?
Fazit	Die Aktivität vermittelt den Teilnehmern eine neue Sichtweise auf das Thema psychische Gesundheit und ein breiteres Verständnis der damit verbundenen Begriffe und aktuellen gesellschaftlichen Meinungen.

Modul 2: Kontext und Einordnung der psychischen Gesundheit in der beruflichen Bildung und im Bildungswesen

Kurzbeschreibung	Modul 2 bietet einen Überblick über den Kontext und die Einordnung der psychischen Gesundheit in der beruflichen Bildung im Allgemeinen und zeigt die aktuellen Herausforderungen im Bereich der psychischen Gesundheit in Berufsbildungseinrichtungen auf. Ausgehend von den individuellen Herausforderungen der Teilnehmenden werden Lösungen entwickelt. Es gibt einen Einblick in die bestehenden Strategien im Bereich der psychischen Gesundheit in Bildungssystemen und befasst sich auch mit Stigmatisierung, Rechtssicherheit und Gewaltprävention für Lehrkräfte und Ausbilder:innen.
Anzahl der Teilnehmer:innen	15 - 20
Angewandte Methoden	Kennenlernübung, Präsentation des Themas, Brainstorming, Moderation, Fachvortrag, Tagebuch zur psychischen Gesundheit, Selbstreflexion
Material	Flip -Chart, Marker, leere A6-Karten für jeden Teilnehmenden (grün und rot), kleine runde Aufkleber, Pinnwand, Pinnnadeln <i>Digitale Materialien</i> Vorlage AHEADinVET PowerPoint-Präsentation, Modul 2, Folien 21–40 AHEADinVET-Onlinekurs, Modul 2 Digitale Materialien und weitere Informationen zum Thema psychische Gesundheit in der beruflichen Bildung finden Sie unter www.aheadinvet.com

Rahmen	Klassenzimmer oder Hörsaal bzw. Raum, der groß genug ist, damit sich 15–20 Personen bewegen können; Stühle und Tische, die verschoben werden können, um Kleingruppenarbeit zu ermöglichen.
Dauer	7 Stunden (empfohlen: 9:00 – 12:30 Uhr, 13:30 – 17:00 Uhr)
Hauptzielgruppe	Lehrkräfte und Ausbilder:innen in der beruflichen Bildung
Lernziele	- Den Zusammenhang zwischen psychischer Gesundheit und Bildung erkennen - Die Teilnehmenden werden sich der Ressourcen und Herausforderungen im Kontext der beruflichen Bildung bewusst und finden Wege, diese Herausforderungen zu lösen oder zu bewältigen. - Über Stigmatisierung und ethisch-rechtliche Aspekte reflektieren
Erreichte Kompetenzen	Die Teilnehmenden können ... - Ressourcen und Stressfaktoren definieren - die Ressourcen und Herausforderungen der beruflichen Bildung identifizieren und analysieren - Möglichkeiten erkennen, mit den Herausforderungen umzugehen - bestehende Strategien im Bereich der psychischen Gesundheit in Bildungssystemen zu erläutern
Einführung	Begrüßung und Einführung (5 Min.) Überblick über die Ziele und die Tagesordnung des heutigen Workshops Übung: Gute Dinge (10 Min.)

	Beginnen Sie mit der Frage: <i>Was ist Ihnen heute schon Gutes passiert?</i> Die Teilnehmenden sollten dies ihrem:r Nachbar:in oder der ganzen Gruppe erzählen (sie können auch durch den Raum gehen und es jedem der Teilnehmenden erzählen). Sie sollten die Frage und ihre Antwort auch in ihr Tagebuch schreiben.
Arbeitsphase	Präsentation (15 Min.) (vorbereitete Folien) - Kontext von psychischer Gesundheit und Berufsbildung - Definition von Ressourcen und Stressoren Sammeln und Gruppieren der Ressourcen und Herausforderungen (30 Min.) Sammeln Sie die aktuellen Ressourcen und Herausforderungen im Zusammenhang mit der psychischen Gesundheit von Auszubildenden aus der Perspektive der anwesenden Teilnehmer:innen. Die Themen sollten auf Karten geschrieben werden (nur eines pro Karte, Ressourcen auf grünen Karten, Herausforderungen auf roten Karten). Die Ergebnisse sollten dann gebündelt werden (nutzen Sie die Pinnwand): Kombinieren Sie ähnliche Karten und finden Sie gemeinsam einen Oberbegriff dafür (z. B. Politik, Gesellschaft, Schule, Schüler:in, Lehrer:in oder auch Führung, Organisation, Kommunikation ...). Schreiben Sie diesen Oberbegriff auf die Kartengruppen und notieren Sie ihn auch auf einem Flipchart. Fragen können sein: - <i>Was fällt auf?</i> - <i>Auf welche Themen können wir als Lehrkräfte Einfluss nehmen?</i>

Priorisieren Sie die Themen (15 Min.)

- Welche Themen sind für Ihre psychische Gesundheit am wichtigsten?

Jeder Teilnehmende erhält 3 Klebepunkte. Diese sollen sie auf die für sie 3 wichtigsten Themen auf dem Flipchart kleben (Sie können dies auch anonymisieren, indem Sie das Flipchart so aufstellen, dass niemand sehen kann, wie einzelne Teilnehmer:innen die Themen bewerten). Die Themen mit den meisten Punkten werden zuerst behandelt.

PAUSE (15 Min.)

Analyse und Entwicklung von Lösungen (120 Min., mit einer kurzen Pause dazwischen, im gesamten Plenum)

Die Workshopleitung moderiert die Entwicklung der Themen und hält sie auf Flipcharts fest. Die Lehrkräfte gelten als Expert:innen ihrer eigenen Situation.

Wie manifestiert sich das Thema?

Wie kann man dieses Problem lösen? (kurzfristig, mittelfristig, langfristig)

MITTAGSPAUSE (60 Min.)

Fachvortrag: Reflexion über Stigmatisierung und ethisch-rechtliche Aspekte, Sicherheit für Lehrkräfte und Ausbilder:innen (180 Min. mit kurzen Pausen)

Laden Sie eine Person mit Hintergrundwissen im Rechtswesen und im Bildungssystem ein, einen Vortrag darüber zu halten, wie psychische Gesundheit in den Lehrplan integriert werden kann, über Rechtssicherheit und Gewaltprävention für Lehrkräfte und Ausbilder:innen. Arbeiten Sie auch mit Fallstudien.

Fazit	<i>Allgemeine Schlussfolgerung und Feedback (15 Min.)</i> Persönliche Reflexion mit Tagebucheintrag (15 Min.): Schreiben Sie auf, was in Ihrem Beruf gut funktioniert. Was sind Ihre persönlichen Ressourcen? Bitten Sie die Teilnehmenden, über den Tag nachzudenken und Notizen in ihrem Tagebuch zu machen. Was habe ich heute gelernt? Was war heute gut für mich? Was war das Highlight? Was werde ich anderen heute Positives erzählen? Was sollte ich für die Zukunft beachten?
---------------------	--

Modul 3: Psychologische Entwicklung

Kurzbeschreibung	Modul 3 bietet einen Überblick über die wichtigsten theoretischen Ansätze zur psychosozialen Entwicklung des Menschen, wobei der Schwerpunkt auf der Kindheit und Jugend sowie dem Bildungskontext liegt. Es geht darum, den Bildungsprozess unter Berücksichtigung der Entwicklungsaspekte der Jugend zu gestalten.
Anzahl der Teilnehmer:innen	15 - 20
Angewandte Methoden	Expert:innenenvorträge, Gruppenübungen, Diskussionen, Selbstreflexion
Material	<i>Digitale Materialien:</i> Vorlage AHEADinVET PowerPoint-Präsentation, Modul 3, Folien 41–63 AHEADinVET-Onlinekurs, Modul 3 Digitale Materialien und weitere Informationen zum Thema psychische Gesundheit in der beruflichen Bildung finden Sie unter www.aheadinvet.com
Rahmen	Klassenzimmer oder Hörsaal bzw. Raum, der groß genug ist, damit sich 15–20 Personen bewegen können; Stühle und Tische, die verschoben werden können, um Kleingruppenarbeit zu ermöglichen.
Dauer	7 Stunden (empfohlen: 9:00 – 12:30 Uhr, 13:30 – 17:00 Uhr)
Hauptzielgruppe	Lehrkräfte und Ausbilder:innen in der beruflichen Bildung

Lernziele	- Verständnis der wichtigsten theoretischen Ansätze von Entwicklungstheorien, Kindheit, Jugend und Erwachsenenalter - Die wichtigsten Aspekte der psychologischen Entwicklung während der Adoleszenz interpretieren und einen altersgerechten Ansatz für den Unterricht entwickeln - Individuelle Unterschiede im Umgang mit Sterben und Verlust wertschätzen und psychosoziale Entwicklung und Resilienz fördern
Erreichte Kompetenzen	Die Teilnehmenden können ... - Entwicklungsprozesse verstehen - die wichtigsten Aspekte der psychologischen Entwicklung im Jugendalter interpretieren und einen altersgerechten Unterrichtsansatz entwickeln - ein unterstützendes und bereicherndes Lernumfeld schaffen, das die Schüler:innen befähigt, die komplexen und tiefgreifenden Aspekte der Sterblichkeit mit Empathie, Resilienz und Mitgefühl zu erforschen und zu verstehen.
Einführung	Begrüßung und Einführung (30 Min.) - Geben Sie einen Überblick über die Ziele des Workshops und das Programm für diesen Tag. - Beginnen Sie mit den Fragen: <i>Was ist Ihre schönste Kindheitserinnerung?</i> <i>Was ist Ihre schönste Erinnerung an Ihre Schulzeit?</i> <i>Wer war Ihr Lieblingslehrer:in und warum?</i> Die Teilnehmenden sollten dies der Person neben sich oder der ganzen Gruppe erzählen (sie können auch durch den Raum gehen und

	es jedem der Teilnehmer:innen erzählen). Sie sollten die Frage und ihre Antwort auch in ihr Tagebuch schreiben oder die Antwort zeichnen.
Arbeitsphase	Fachvortrag: Entwicklungstheorien und -stadien (75 Min.) - Die Workshopleitung gibt einen Überblick über die wichtigsten Entwicklungstheorien und Entwicklungsstufen. Der Schwerpunkt liegt auf der kognitiven, emotionalen und sozialen Entwicklung. - Entwicklung in der Adoleszenz: Identitätsbildung, soziale Beziehungen, emotionale Herausforderungen. <i>PAUSE (15 Min.)</i> Gruppendiskussion: Entwicklungstheorien im Schulalltag (30 Min.) Die Teilnehmenden diskutieren in Gruppen Beispiele für die Anwendung der Entwicklungstheorien im Unterrichtsalltag. Wie lassen sich die Entwicklungstheorien in den Schulalltag integrieren? Fallstudien (60 Min.) Bearbeitung von Fallstudien zur psychologischen Entwicklung von Jugendlichen (von Expert:innen vorbereitet) in Gruppen. Anschließend Diskussion und Reflexion der Ergebnisse im Plenum. <i>MITTAGSPAUSE (60 Min.)</i> Referat des/der Experten/Expertin: Verlust und Tod – emotionale Reaktionen (30 Min.) Psychologische und emotionale Reaktionen von Jugendlichen auf Verlust und Tod Diskussion: Verlust und Tod – unterschiedliche Perspektiven (30 Min.)

	Die Teilnehmenden sollen über ihre unterschiedlichen Erfahrungen mit kulturellen und individuellen Perspektiven auf Tod und Trauer diskutieren . Fachvortrag: Suizidgefährdete Jugendliche (30 Min.) Warnsignale und Risikofaktoren für Suizid bei Jugendlichen Effektive Kommunikation mit trauernden und suizidgefährdeten Jugendlichen <i>PAUSE (15 Min.)</i> Gruppenarbeit: Fallstudien (45 Min.) Analyse realer Fallstudien der Teilnehmer:innen und Entwicklung von Aktionsplänen Plenumsdiskussion (30 Min.) Austausch persönlicher Erfahrungen und Herausforderungen Feedback und Reflexion (30 Min.) Mögliche Fragen: - <i>Was gibt Ihrem Leben Sinn?</i> - <i>Welche Aufgaben sehen Sie in Ihrem Leben?</i> - <i>Wie wichtig sind berufliche Aufgaben in Ihrem Leben?</i> - <i>Welche Talente und Fähigkeiten setzen Sie bei Ihren Aufgaben ein?</i> - <i>Was bewirken Sie durch Ihre Aufgaben?</i> Fragen können auch sein: - <i>Wie sehen Sie sich selbst und Ihr Umfeld in einem Jahr?</i> - <i>Was hat Ihr zukünftiges Ich so belassen, wie es ist, und was war es bereit aufzugeben?</i>
--	--

	Die Teilnehmenden sollten die Frage und ihre Antwort in ihr Tagebuch schreiben. Laden Sie die Teilnehmenden ein, über den Tag nachzudenken und Notizen in ihrem Tagebuch zu machen. Was habe ich heute gelernt? Was war heute gut für mich? Was war das Highlight? Was werde ich anderen heute Gutes erzählen? Was sollte ich für die Zukunft im Auge behalten?
Fazit	Lehrkräfte und Ausbilder:innen erhalten Kompetenzen und Fähigkeiten, um lebenslange Entwicklungsfragen in Bildungsprozessen in Berufsbildungseinrichtungen zu erkennen, mit dem Ziel, die psychologische Entwicklung und psychische Gesundheit zu fördern.

Modul 4: Psychosoziale Beeinträchtigungen

Kurzbeschreibung	Modul 4 vermittelt ein umfassendes Verständnis psychosozialer Beeinträchtigungen im Kontext des psychosozialen Gesundheitsmodells, einschließlich des Konzepts der Lebenserfahrung und der Rechte auf Bildung und Inklusion in der Bildung. Die Teilnehmenden lernen etwas über Depressionen, Angstzustände, Verhaltens- und emotionale Schwierigkeiten sowie Psychosen und untersuchen deren Symptome, psychosoziale Risikofaktoren, klinische Merkmale und Auswirkungen auf das Lernen in verschiedenen Entwicklungsstadien und Bildungskontexten.
Anzahl und Alter der Teilnehmer:innen	15 - 20
Angewandte Methoden	Präsentation des Themas, Diskussionen mit Expert:innen
Material	<i>Digitale Materialien:</i> Vorlage AHEADinVET PowerPoint-Präsentation, Modul 4, Folien 64–75 AHEADinVET-Onlinekurs, Modul 4 Digitale Materialien und weitere Informationen zum Thema psychische Gesundheit in der beruflichen Bildung finden Sie unter www.aheadinvet.com
Rahmen	Klassenzimmer oder Hörsaal oder Raum, der groß genug ist, damit sich 15–20 Personen bewegen können; Stühle und Tische, die verschoben werden können, um Kleingruppenarbeit zu ermöglichen.

Dauer	7 Stunden (empfohlen: 9:00 – 12:30 Uhr, 13:30 – 17:00 Uhr)
Hauptzielgruppe	Lehrkräfte und Ausbilder:innen in der beruflichen Bildung
Lernziele	- Verständnis der Definitionen, Klassifizierungssysteme und Diagnosekriterien für Stimmungs- und Angststörungen, psychotische Störungen und Entwicklungsstörungen. - Grundlegende Symptome und Anzeichen erkennen. - Untersuchung der biopsychosozialen Komponenten und Risikofaktoren, die zum Auftreten und zur Entwicklung von psychischen Störungen beitragen. Erkennen ihrer Auswirkungen auf Lernprozesse und Verhalten in verschiedenen Entwicklungsstadien und Bildungskontexten. - Unterscheidung zwischen klinischen Bildern und Manifestationen von Störungen auf der Grundlage des Entwicklungsalters.
Erreichte Kompetenzen	Die Teilnehmenden können ... - Kenntnisse über Definitionen und Klassifizierungen psychischer Störungen auf Bildungsbereiche anwenden - grundlegende Symptome und Anzeichen psychischer Störungen erkennen und verstehen - biopsychosoziale Faktoren analysieren und bewerten, die das Auftreten und die Entwicklung psychischer Störungen beeinflussen - Unterrichtsstrategien anpassen, um Schüler:innen mit psychischen Störungen zu fördern, unter Berücksichtigung ihrer Auswirkungen auf Lernprozesse und Verhalten
Einführung	Begrüßung und Einführung Vorstellung der Aktivität (10 Min.)

	Interaktive Aktivität zum Kennenlernen und zum Aufbau gegenseitiger Kenntnisse unter den Teilnehmenden. Zum Beispiel ein Präsentationsspiel, bei dem jede:r Teilnehmende eine Tatsache über sich selbst mitteilen und einen Ball an einen anderen Teilnehmenden weitergeben muss, der dann dasselbe tut. Fachvortrag (10 Min.) Die Workshopleitung stellt sich und den Workshop kurz vor.
Arbeitsphase	Fachvortrag: Das Konzept der psychosozialen Behinderungen (70 Min.) - Präsentation durch den/die Expert:in, in der erläutert wird, was die Teilnehmer:innen während der Präsentation lernen werden. - Was sind psychosoziale Behinderungen: Klare und verständliche Definition. - Arten von psychischen Behinderungen: Kurzer Überblick über die wichtigsten Erkrankungen (z. B. Depressionen, Angstzustände, ADHS, Autismus-Spektrum-Störungen usw.). - Auswirkungen auf den Alltag: Wie sich diese Erkrankungen auf das Verhalten, die Emotionen und die kognitiven Fähigkeiten der Schüler:innen auswirken. - Anzeichen und Symptome: Wissen, wie man sie erkennt - Praktische Beispiele: Anekdoten oder Fallstudien, die veranschaulichen, wie diese Symptome in Schulen auftreten können. - Unterstützungs- und Interventionsstrategien - Inklusive Bildungsansätze: Methoden und Praktiken zur Schaffung eines inklusiven Schulumfelds. PAUSE (15 Min.)

Interaktiver Workshop: Erfahrungen und Herausforderungen (105 Min.)

Die Teilnehmenden werden in kleine Gruppen aufgeteilt und diskutieren ihre Erfahrungen und Herausforderungen bei der Inklusion von Schüler:innen mit psychosozialen Beeinträchtigungen. Jede Gruppe notiert die wichtigsten Punkte auf einem großen Blatt Papier, das anschließend mit den anderen Teilnehmenden geteilt wird.

MITTAGSPAUSE (60 Min.)

Zusammenfassung des Vormittags und Einführung in die Aktivitäten am Nachmittag (15)

Kurze Zusammenfassung der Aktivitäten am Vormittag und Vorstellung des Nachmittagsprogramms.

Rollenspiel und Simulationen (75 Min.)

Simulationsübungen, bei denen die Teilnehmenden verschiedene Rollen übernehmen, um typische Situationen im Zusammenhang mit psychosozialen Behinderungen in der Schule zu erleben. Dies hilft, Empathie zu entwickeln und die Bedürfnisse der Schüler:innen besser zu verstehen.

Ablauf der Aktivität:

- Rollenverteilung: Verteilen Sie die Rollen an die Teilnehmenden und stellen Sie sicher, dass sie die Rolle, die sie spielen sollen, verstehen. Mögliche Rollen sind beispielsweise: Schüler:innen mit psychosozialen Beeinträchtigungen, Lehrer:innen, Mitschüler:innen, Schulberater:innen, Eltern usw.

- Simulation

Teilen Sie die Aktivität in zwei oder drei verschiedene Szenarien auf, in denen jeweils eine andere typische Situation im Zusammenhang mit psychosozialen Beeinträchtigungen auftritt.

Szenario 1: Der/Die Schüler:in mit ADHS im Unterricht

	Beschreibung: Ein:e Schüler:in mit ADHS hat Konzentrationsschwierigkeiten und unterbricht den Unterricht häufig. Rollen: Schüler:in mit ADHS, Lehrer:in, Mitschüler:in, Schulberater:in. Ziel: Strategien finden, um die Ordnung im Klassenzimmer aufrechtzuerhalten und dem Lernenden zu helfen, sich zu konzentrieren. <i>Szenario 2: Angst während einer Prüfung</i> Beschreibung: Ein Lernender mit einer Angststörung hat während einer wichtigen Prüfung eine Panikattacke. Rollen: Ängstlicher Lernender, Lehrender, Mitlernender, Schulkrankenschwester/Schulkrankenpfleger. Ziel: Die Situation so bewältigen, dass der Lernende beruhigt wird und die Prüfung beenden kann. <i>Szenario 3: Einbeziehung eines Lernenden mit Depressionen</i> Beschreibung: Ein Lernender mit Depressionen isoliert sich und nimmt nicht an Gruppenaktivitäten teil. Rollen: Lernende mit Depressionen, Lehrende, Klassenkamerad:in, Eltern, Schulberater:in. Ziel: Wege finden, um den Lernenden einzubeziehen und ihn in seinem emotionalen Wohlbefinden zu unterstützen. Diskussion und Reflexion Nachbesprechung: Führen Sie nach jedem Szenario eine Gruppendiskussion durch. Bitten Sie die Teilnehmer:innen, darüber nachzudenken, was passiert ist, wie sie sich in ihren Rollen gefühlt haben und welche Strategien wirksam oder unwirksam waren.
--	--

	Persönliche Reflexion: Ermutigen Sie die Teilnehmer:innen, ihre persönlichen Erfahrungen zu teilen und zu diskutieren, wie sie das Gelernte in ihrer täglichen Praxis anwenden können. - Fazit Zusammenfassung der wichtigsten Punkte: Fassen Sie die wichtigsten Erkenntnisse der Aktivität zusammen und diskutieren Sie, wie die erlernten Strategien umgesetzt werden können. Fragen und Antworten: Raum für Fragen und weitere Überlegungen. KURZE PAUSE (15 Min.) Entwicklung inklusiver Strategien (75 Min.) Gruppenaktivitäten zur Entwicklung praktischer und inklusiver Strategien, die in den Schulen umgesetzt werden können. Jede Gruppe präsentiert ihre Ideen und erhält Feedback vom/von der Expert:in. Schlussfolgerungen und abschließende Überlegungen (30 Min.) Abschließende Diskussion und Reflexion über das Gelernte. Es bleibt Zeit für weitere Fragen und Klarstellungen. Verteilung von Informationsmaterial und nützlichen Ressourcen. Fragen könnten sein: Was macht dich glücklich? Was macht dich zufrieden? Was liebst du? Was gibt dir Energie? Die Teilnehmenden sollten die Frage und ihre Antwort in ihr Tagebuch schreiben. Die Teilnehmer:innen werden gebeten, über den Tag nachzudenken und Notizen in ihrem Tagebuch zu machen. Was habe ich heute gelernt? Was war heute gut für mich? Was war das Highlight? Was
--	--

	werde ich anderen heute erzählen? Was sollte ich für die Zukunft beachten?
Fazit	Die Teilnehmenden haben einen Überblick über psychosoziale Beeinträchtigungen und können Symptome besser erkennen.

Modul 5: Andere gesundheitliche oder soziale Probleme

Kurzbeschreibung	Modul 5 bietet einen vollständigen Weg, der von der Einführung in Lernbehinderungen und kognitive Beeinträchtigungen, somatische Erkrankungen und körperliche Behinderungen, soziale Benachteiligungen und Substanzkonsum über das Verständnis von Herausforderungen und Bildungsstrategien bis hin zur Planung konkreter Interventionen führt.
Anzahl und Alter der Teilnehmer:innen	15 - 20
Angewandte Methoden	Präsentation des Themas, Diskussionen mit Experten
Material	Computer und Projektor für Präsentationen Große Blätter, Marker und Haftnotizen für Brainstorming <i>Digitale Materialien</i> Vorlage AHEADinVET PowerPoint-Präsentation, Modul 5, Folien 76-92 AHEADinVET-Onlinekurs, Modul 5 Digitale Materialien und weitere Informationen zum Thema psychische Gesundheit in der beruflichen Bildung finden Sie unter www.aheadinvet.com
Rahmen	Klassenzimmer oder Hörsaal bzw. Raum, der groß genug ist, damit sich 15–20 Personen bewegen können; Stühle und Tische, die verschoben werden können, um Kleingruppenarbeit zu ermöglichen
Dauer	7 Stunden (empfohlen: 9:00 – 12:30 Uhr, 13:30 – 17:00 Uhr)

Hauptzielgruppe	Lehrkräfte und Ausbilder:innen in der beruflichen Bildung
Lernziele	- Verständnis der Auswirkungen von Lernbehinderungen und kognitiven Beeinträchtigungen, somatischen Erkrankungen und körperlichen Behinderungen, sozialen Benachteiligungen und Substanzkonsum auf die psychische Gesundheit, damit sie das allgemeine Wohlbefinden der Schüler:innen fördern und sie zu positiven Ergebnissen führen können. - Schaffung einer Lernumgebung, die unterstützend und inklusiv ist und auf die besonderen Bedürfnisse aller Schüler:innen eingeht.
Erreichte Kompetenzen	Die Teilnehmenden haben ... - Grundkenntnisse über Lernschwierigkeiten und kognitive Beeinträchtigungen, somatische Erkrankungen, körperliche Behinderungen, soziale Benachteiligungen und Substanzkonsum - die Fähigkeit, Anzeichen und Symptome dieser Arten von Behinderungen zu erkennen - die Fähigkeit, die Vielfalt der Bedürfnisse der Lernenden zu verstehen
Einführung	Begrüßung und Einführung (10 Min.) Energizer (20 Min.) Dynamische Aktivität, z.B.: Der/Die Moderator:in beginnt mit drei Aussagen über sich selbst, von denen zwei wahr und eine falsch sind. Die anderen Teilnehmenden müssen versuchen zu erraten, welche der drei Aussagen die Lüge ist. Nachdem der/die Moderator:in an der Reihe war, ist der nächste Teilnehmende an der Reihe. Jeder Teilnehmende macht drei Aussagen und die anderen müssen erraten, welche davon die Lüge ist. Das geht so lange, bis alle an der Reihe waren. Nach jeder Runde verrät der Teilnehmende, welche Aussage die Lüge war, und kann, wenn er

	möchte, weitere Details zu den wahren Aussagen liefern, was für Spaß sorgt, und das gegenseitige Kennenlernen vertieft.
Arbeitsphase	Themenbezogene Untersuchung: Spezifische Störungen (60 Min.) Der/Die Expert:in vertieft das, was am Vortag in der morgendlichen Studiensitzung begonnen wurde, mit weiteren Einblicken. - Anpassungen im Unterricht: Konkrete Beispiele für Anpassungen (z.B. häufige Pausen, Aufteilung von Aufgaben, Einsatz technologischer Hilfsmittel). - Emotionale Unterstützung: Techniken der empathischen Kommunikation und psychologischen Unterstützung. - Zusammenarbeit mit Fachleuten: Die Bedeutung der Zusammenarbeit mit Psycholog:innen, Therapeut:innen und anderen Expert:innen. - Nützliche Kontakte: Informationen zu lokalen Organisationen und Unterstützungsangeboten. - Videos und Erfahrungsberichte: Kurze Videoclips oder Erfahrungsberichte von Lernenden und Lehrenden, die mit diesen Herausforderungen konfrontiert waren. - Zusätzliche Hinweise: Binden Sie das Publikum mit Fragen, kurzen Umfragen und Diskussionen ein, um die Aufmerksamkeit aufrechtzuerhalten und eine aktive Teilnahme zu fördern. - Frage-und-Antwort-Runde am Ende der Präsentation. <i>PAUSE (15 Min.)</i> Brainstorming: Inklusion in Schulen (105 min)

	Die Teilnehmenden werden in Gruppen aufgeteilt, um Ideen für Inklusionsstrategien zu sammeln. Jede Gruppe konzentriert sich auf einen bestimmten Aspekt (z. B. Verhaltensmanagement, emotionale Unterstützung, Anpassung des Lehrplans) und präsentiert ihre eigenen Ideen. PAUSE (60 Min.) Zusammenfassung des Vormittags und Diskussion (30 Min.) Gemeinsame Diskussion und Zusammenfassung der besten Praktiken. Interaktiver Workshop: Entwurf eines individuellen Bildungsplans (PEI) (60 Min.) Die Teilnehmenden werden in kleine Gruppen aufgeteilt und arbeiten anhand von Fallstudien an der Entwicklung eines PEI für Lernende mit Lernschwierigkeiten und kognitiven Beeinträchtigungen, somatischen Erkrankungen, körperlichen Behinderungen, sozialen Benachteiligungen oder Substanzkonsum. Ein PEI-Modell und Leitlinien de/ders Expert:in werden zur Verfügung gestellt. PAUSE (15 Min.) Labor für effektive Kommunikationstechniken (75 Min.) Praktische Übungen zur effektiven Kommunikation mit Studierenden mit Lernschwierigkeiten und kognitiven Beeinträchtigungen, somatischen Erkrankungen, körperlichen Behinderungen, sozialen Benachteiligungen und Substanzkonsum. Dazu gehören Rollenspiele und Simulationen zum Üben von Techniken des aktiven Zuhörens, Konfliktmanagement und empathischer Kommunikation. Abschließende Reflexion und Zukunftsplanung (30 Min.)
--	---

	Abschließende Diskussion darüber, wie die erlernten Strategien in den eigenen Schulen umgesetzt werden können. Jeder Teilnehmende teilt seine persönliche Verpflichtung mit, was er zur Verbesserung der Inklusion tun wird. Sammlung von Feedback zum Tag und Verteilung von Begleitmaterialien. Reflexionsfragen für das Tagebuch zur psychischen Gesundheit könnten sein: Welche Menschen tun Ihnen gut? Mit wem würden Sie gerne (wieder) mehr Zeit verbringen und wie lässt sich das realisieren?
Fazit	Der runde Tisch und die Zusammenfassung ermöglichen einen direkten Vergleich und eine Reflexion über Erfahrungen und praktische Lösungen.

Modul 6: Organisation für psychische Gesundheit und Kommunikationsfähigkeiten

Kurzbeschreibung	Der Schwerpunkt des Moduls 6 liegt auf Präventionsmaßnahmen und Kommunikation für psychische Gesundheit als einem Bereich, in dem Berufsbildungsorganisationen einen Beitrag leisten können.
Anzahl der Teilnehmer:innen	15 - 20
Angewandte Methoden	Fachvorträge, Gruppenübungen, Diskussionen, Fallstudien, Selbstreflexion
Material	<i>Digitale Materialien</i> Vorlage AHEADinVET PowerPoint-Präsentation, Modul 6, Folien 93–110 AHEADinVET-Onlinekurs, Modul 6 Digitale Materialien und weitere Informationen zum Thema psychische Gesundheit in der beruflichen Bildung finden Sie unter www.aheadinvet.com
Rahmen	Klassenzimmer oder Hörsaal bzw. Raum, der groß genug ist, damit sich 15–20 Personen bewegen können; Stühle und Tische, die verschoben werden können, um Kleingruppenarbeit zu ermöglichen.
Dauer	7 Stunden (empfohlen: 9:00–12:30 Uhr, 13:30–17:00 Uhr)
Hauptzielgruppe	Lehrkräfte und Ausbilder:innen in der beruflichen Bildung

Lernziele	- Organisation der psychischen Gesundheit in Berufsbildungseinrichtungen, Integration effektiver Kommunikations- und Empathiefähigkeiten - Vermittlung von Wissen, Fähigkeiten und Engagement, um die komplexen Herausforderungen im Zusammenhang mit der psychischen Gesundheitsversorgung in der beruflichen Bildung anzugehen und sich für sinnvolle Veränderungen einzusetzen. - Diskussion von Präventionsmaßnahmen im Bereich der psychischen Gesundheit. - Schulbasierte psychische Gesundheitsdienste und -organisationen
Erreichte Kompetenzen	Die Teilnehmenden ... - verstehen das Konzept und die Ebenen der Prävention psychischer Probleme - verstehen, entwickeln und wenden Strategien für eine effektive Kommunikation und Konfliktlösung an - kennen schulische Dienste und Organisationen für psychische Gesundheit
Einführung	Begrüßung und Einführung (10 Min.) Überblick über die Ziele des Workshops und die Tagesordnung für diesen Tag Übung: Soziale Unterstützung (20 Min.) Überlegen Sie sich drei Situationen, in denen Sie soziale Unterstützung von einer/m Kolleg:in oder Vorgesetzten erhalten haben! Notieren Sie diese Situationen in Ihrem Tagebuch. Denken Sie mit Dankbarkeit an diese soziale Unterstützung zurück. Wenn die Teilnehmenden möchten, können sie sich gegenseitig von diesen Situationen erzählen. Auch Sie können zu einer Kultur der Unterstützung beitragen!

	Eine Aufgabe für diesen Tag könnte lauten: Tun Sie jemandem etwas Gutes. (z. B. ein Kompliment machen, die Tür aufhalten, jemandem sagen, wie sehr Sie ihn/sie schätzen)
Arbeitsphase	Fachvortrag: Konzept und Präventionsstufen (30 Min.) Konzept und Präventionsstufen (Primär-, Sekundär- und Tertiärprävention) im Bereich der psychischen Gesundheit Gruppenarbeit: Beispiele und Diskussion (30 Min.) Diskutiert in kleinen Gruppen, welche Präventionsmaßnahmen auf verschiedenen Ebenen in der Berufsbildung durchgeführt werden können. <i>PAUSE (15 Min.)</i> Fachvortrag: Grundlagen der Kommunikation und Konfliktlösung (45 Min.) - Theoretische Modelle und Ansätze - Bedeutung einer effektiven Kommunikation in Berufsschulen - Anwendung von Kommunikationsstrategien - Praktische Übungen zur Verbesserung der Kommunikationsfähigkeiten - Techniken der gewaltfreien Kommunikation und des aktiven Zuhörens Übung: Gewaltfreie Kommunikation (30 Min.) Verteilen Sie vier Moderationskarten in vier verschiedenen Farben. Jedes Teammitglied schreibt eine Antwort auf jede Frage auf. Jedes Teammitglied erinnert sich an eine Situation aus dem Alltag in der Schule und schreibt sie anhand der folgenden Fragen auf: 1. Wie war die Ausgangssituation? Beschreiben Sie sie ohne Wertung. Orientieren Sie sich dabei an Ihren Eindrücken in dieser Situation. 2. Wie haben Sie sich in dieser Situation gefühlt?

	3. Überlegen Sie, welches Bedürfnis in dieser Situation verletzt wurde. Wie könnten Sie ein Bedürfnis hier formulieren? 4. Was hätten Sie in dieser Situation von der anderen Person gewünscht? Wie könnten Sie hier eine Bitte formulieren? Besprechen Sie Ihre Situationen im Team. Fallbeispiele aus der Praxis – Gruppenarbeit: Konfliktlösung im schulischen Umfeld (30 Min.) - Analyse von Konfliktsituationen der Teilnehmenden und Entwicklung von Lösungsstrategien - Diskussion und Erfahrungsaustausch MITTAGSPAUSE (60 Min.) Fachvortrag: Empathie und Mitgefühl verstehen und entwickeln (30 Min.) - Definition von Empathie und Mitgefühl - Bedeutung in der beruflichen Bildung - Übungen zur Selbsterfahrung und Perspektivübernahme Übung: „Unterschiedliche Perspektiven an einem runden Tisch“ (60 Min.) <i>Für Probleme mit unterschiedlichen Standpunkten, z.B. Schulreformen für eine bessere psychische Gesundheit aus der Perspektive von Lernenden, Eltern, Lehrenden, Politiker:innen.</i> Bilden Sie 4 Gruppen, jede Gruppe wählt einen Teil einer Sichtweise aus und erarbeitet ihre Perspektive. Diskutieren Sie anschließend die unterschiedlichen Perspektiven der Gruppen mit der Methode einer „Rundtischdiskussion“. Ordnen Sie die Sitzplätze in einem Kreis oder Halbkreis an, sodass sich alle Teilnehmenden sehen können. Diese Anordnung fördert das Gefühl der Gleichberechtigung und regt zur direkten Interaktion an. Bestimmen Sie eine:n Moderator:in, der die
--	--

	Diskussion leitet, die Zeit im Auge behält und dafür sorgt, dass alle Teilnehmenden zu Wort kommen. Alle Teilnehmenden sollten Techniken der gewaltfreien Kommunikation und des aktiven Zuhörens anwenden. <i>PAUSE (15 Min.)</i> Fachvortrag: Bewährte Verfahren schulischer Präventionsprogramme und regionaler psychosozialer Dienste (60 Min.) Laden Sie jemanden ein, der einen Überblick über psychologische Unterstützungsangebote und bewährte Verfahren schulischer Präventionsprogramme geben kann. - Präsentation bewährter Verfahren schulischer Präventionsprogramme, schulischer Beratungsdienste und externer Organisationen - Zugangswege und Unterstützungsangebote für Schüler:innen - Erfahrungsbericht eines:r Schulpsycholog:in oder -berater:in - Praktische Einblicke in die Arbeit und Angebote - Informationsmaterialien und Kontakte zu relevanten Organisationen und Unterstützungsangeboten Übung: Recherche zu Angeboten im Bereich psychische Gesundheit (30 Min.) Sehen Sie sich die Informationsmaterialien der Unterstützungsdienste an und recherchieren Sie individuell zu psychologischen Angeboten in den Regionen der Teilnehmenden. Die Teilnehmenden können eine Liste der Angebote in ihrer Region erstellen und diese ihrer Organisation zur Verfügung stellen. Wenn mehrere Teilnehmende aus derselben Region kommen, können sie in Gruppen zusammenarbeiten.
--	--

	Feedback und Reflexion (15 Min.) Geben Sie Feedback zum heutigen Tag, indem Sie die „Trüffelschwein-Methode“ anwenden und nicht die „Geier-Methode“: Der „Geier“ findet kritische oder weniger erfolgreiche Aspekte, das „Trüffelschwein“ findet positive Aspekte. Bitten Sie die Teilnehmenden, über den Tag nachzudenken und Notizen in ihrem Tagebuch zu machen. Was habe ich heute gelernt? Was war heute gut für mich? Was war das Highlight? Was werde ich anderen heute Gutes erzählen? Was sollte ich für die Zukunft beachten?
Fazit	Zusammenfassend lässt sich sagen, dass diese Erkundung den Teilnehmenden ein tiefes Verständnis für mentale Präventionsmaßnahmen und die Bedeutung der psychischen Gesundheitsvorsorge in Berufsbildungsorganisationen vermittelt. Mit effektiven Kommunikations- und Empathiefähigkeiten sind sie gut gerüstet, um die psychische Gesundheit als integralen Bestandteil des allgemeinen Wohlbefindens zu fördern und zu einem unterstützenden Umfeld beizutragen.

Modul 7: Psychische Probleme verstehen und damit umgehen

Kurzbeschreibung	Modul 7 befasst sich mit verschiedenen Aspekten der psychischen Gesundheit und des Wohlbefindens und behandelt zwischenmenschliche Probleme, intrapersonelle Herausforderungen, Sucht, Stress und den Einfluss moderner Technologien. Die Ausbilder:innen erwerben wichtige Erkenntnisse und Strategien, um die psychische Gesundheit ihrer Schüler:innen zu unterstützen und sie durch die Komplexität des modernen Lebens zu begleiten, vom Verständnis von Konflikten und der Festlegung von Grenzen bis hin zum Erkennen von Anzeichen von Stress und dem Umgang mit Cybermobbing. Sie verbessern ihre Fähigkeit, ein sicheres und unterstützendes Lernumfeld zu schaffen, das dem Wohlbefinden und dem schulischen Erfolg der Schüler:innen förderlich ist.
Anzahl und Alter der Teilnehmer:innen	15 - 20
Angewandte Methoden	Präsentation des Themas, Fokusgruppen
Material	<i>Flipcharts, Stifte</i> <i>Digitale Materialien:</i> Vorlage AHEADinVET PowerPoint-Präsentation, Modul 7, Folien 111–127 AHEADinVET-Onlinekurs, Modul 7 Digitale Materialien und weitere Informationen zum Thema psychische Gesundheit in der beruflichen Bildung finden Sie unter www.aheadinvet.com

Rahmen	Klassenzimmer oder Hörsaal bzw. Raum, der groß genug ist, damit sich 15–20 Personen bewegen können; Stühle und Tische, die verschoben werden können, um Kleingruppenarbeit zu ermöglichen.
Dauer	7 Stunden (empfohlen: 9:00–12:30 Uhr, 13:30–17:00 Uhr)
Hauptzielgruppe	Lehrkräfte und Ausbilder:innen in der beruflichen Bildung
Lernziele	- Identifizierung und Bewertung zwischenmenschlicher und innerer Herausforderungen, die sich auf die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden der Schüler:innen auswirken. - Umsetzung von Präventionsmaßnahmen und Interventionsstrategien zur Bekämpfung von Risikofaktoren im Zusammenhang mit Sucht, Stress und den Auswirkungen von Technologie auf das Wohlbefinden.
Erreichte Kompetenzen	Die Teilnehmenden können ... - Präventionsmaßnahmen und Interventionsstrategien umsetzen, um Risikofaktoren im Zusammenhang mit Sucht, Stress und Technologieeinsatz anzugehen. - Konflikte bewältigen und zwischenmenschliche Probleme lösen, um ein positiveres Schulklima und effektivere Beziehungen zu fördern. - Selbstbewusstsein entwickeln, um die eigenen Reaktionen und Stresssituationen zu erkennen und zu bewältigen – eine wichtige Fähigkeit für die Arbeit in emotional anspruchsvollen Umgebungen wie Berufsschulen.

	- Stressbewältigungsstrategien anwenden, die an die Lernenden weitergegeben werden können, um Ängste abzubauen und ihr psychisches Wohlbefinden zu verbessern.
Einführung	Begrüßung und Einführung (10 Min.) Energizer: Diskussion alle zwei Minuten (20 Min.) Die Teilnehmenden teilen sich in zwei gleich große Gruppen auf. Eine Gruppe bildet den inneren Kreis, die andere den äußeren Kreis. Die Kreise stehen sich gegenüber, sodass jede Person ein Gegenüber hat. Der/Die Moderator:in stellt nun eine Frage, die die Teilnehmenden diskutieren. Nach einem Handzeichen (nach ca. zwei bis drei Minuten) bewegt sich der äußere Kreis im Uhrzeigersinn weiter. Dadurch erhält jede:r Teilnehmende ein neues Gegenüber. Die Gruppen erhalten eine neue Frage. Je nach Größe der Gruppe und der Frage lösen sich die Gruppen nach einigen Runden einfach auf. Der/Die Moderator:in kann selbst entscheiden, was er fragen möchte. Besonders geeignet sind Fragen zum Alltag oder zu den Erwartungen an die Veranstaltung, z.B.: <i>Welche Erfahrungen haben Sie mit ...?</i> <i>Was wissen Sie bereits über das Thema?</i> <i>Was haben Sie aus der letzten Einheit mitgenommen?</i> <i>Was haben Sie heute schon gemacht?</i> <i>Was interessiert Sie an diesem Thema besonders?</i>
Arbeitsphase	Gruppendiskussion (30 Min.): Herausforderungen für das Wohlbefinden von Studierenden erkennen und angehen - Zweck: Austausch von Erkenntnissen und praktischen Erfahrungen zur Erkennung und Bewältigung von Herausforderungen für das Wohlbefinden von Studierenden.

	- Diskutieren Sie in Gruppen von etwa 4–5 Personen die folgenden Fragen: 1. Wie können wir Anzeichen für zwischenmenschliche Konflikte wie Mobbing oder Aggressionen erkennen? Welche Strategien haben Sie eingesetzt, um darauf zu reagieren? 2. Wie äußern sich Stress und innere Konflikte bei Lernenden? Wie können Lehrer:innen Schüler:innen bei der Bewältigung dieser Herausforderungen unterstützen? 3. Welche Anzeichen für Sucht haben Sie beobachtet? Wie sind Sie damit umgegangen? 4. Wie kann moderne Technologie die psychische Gesundheit von Lernenden beeinflussen? Welche Grenzen sind wirksam? - Ziel: Identifizieren Sie praktische Strategien und bewährte Verfahren, um das Wohlbefinden der Lernenden mithilfe des kollektiven Wissens effektiver zu fördern. Workshop (30 Min.): Entwicklung von Aktionsplänen für das Wohlbefinden von Lernenden und Lehrenden Arbeiten Sie in Gruppen von etwa 4–5 Personen. • Ziel: Die Teilnehmenden mit Fähigkeiten ausstatten, um umsetzbare Pläne für wichtige Bereiche des Wohlbefindens von Lernenden und Lehrenden zu erstellen. • Workshop-Schritte: Teilen Sie die Teilnehmenden in kleine Gruppen auf und weisen Sie jeder Gruppe ein bestimmtes Thema aus den Lerneinheiten zu. Fallstudien: Stellen Sie jeder Gruppe Fallstudien zur Verfügung, die für das ihnen zugewiesene Thema relevant sind. Jede Gruppe muss:
--	---

	- Risikofaktoren identifizieren: Besprechen Sie, welche Risikofaktoren oder Verhaltensweisen in den Fallstudien erkennbar sind. - Strategien vorschlagen: Entwickeln Sie gezielte Strategien für Krisenintervention, Stressbewältigung und die Festlegung gesunder Grenzen. - Selbstfürsorge für Lehrkräfte: Nehmen Sie eine Strategie zur Selbstfürsorge für Lehrkräfte auf, um Burnout vorzubeugen und gleichzeitig die Bedürfnisse der Lernenden zu unterstützen. - Lösungen präsentieren (auf Flipcharts): Jede Gruppe stellt ihren Aktionsplan allen Teilnehmenden vor. PAUSE (15 Min.) Workshop (105 Min.): Fortsetzung des Workshops nach der Pause MITTAGSPAUSE (60 Min.) Fachvortrag: Übungen zu Selbsthilfestrategien (60 Min.): Workshop zu Selbsthilfestrategien - Überblick: Erlernen Sie effektive Selbsthilfetechniken zum Stressmanagement und zur Förderung des psychischen Wohlbefindens. - Behandelte Techniken: ○ Meditation: Üben Sie Entspannungs- und Konzentrationstechniken, um Stress abzubauen. ○ Achtsamkeit: Lernen Sie, im Hier und Jetzt zu bleiben und Ihre emotionale Wahrnehmung zu steigern. ○ Bewegung: Verstehen Sie die Rolle von körperlicher Aktivität für die psychische Gesundheit.
--	---

	○ Kognitive Verhaltenstechniken (KVT): Entdecken Sie Methoden, um negative Gedanken umzuwandeln. - Ziel: Erlernen Sie Strategien zur Stärkung Ihrer Resilienz und mentalen Ausgeglichenheit. Fragen und Reflexionen: ○ Welche Selbsthilfetechniken sprechen Sie am meisten an? ○ Wie könnten diese Methoden in den Alltag integriert werden? ○ Welche Herausforderungen erwarten Sie und wie könnten Sie diese bewältigen? ● Nächste Schritte: Üben Sie diese Strategien in kleinen Gruppen und tauschen Sie sich darüber aus, welche Methoden Ihnen am besten gefallen und warum. PAUSE (15 Min.) Rollenspiel (60 Min.): Rollenspiel zum Verständnis und Umgang mit psychischen Problemen. In diesem Spiel schlüpfen Sie in verschiedene Rollen, um psychische Herausforderungen und Lösungen zu erkunden. Wählen Sie vor Beginn eine der folgenden Figuren aus: Sofia, eine junge Studentin, die aufgrund von akademischem Stress und den Erwartungen ihrer Eltern mit Angstzuständen und Depressionen zu kämpfen hat. Marco, ein Mann mittleren Alters, der an einer bipolaren Störung leidet und darum kämpft, sein Gleichgewicht und seine Stabilität im Berufs- und Familienleben aufrechtzuerhalten. Chiara, eine alleinerziehende Mutter mit zwei Teenagern, die mit ihrer Depression zu kämpfen hat und gleichzeitig versucht, eine starke und prägnante Mutter zu sein. Sobald Sie Ihren Charakter ausgewählt haben, beginnen wir, die psychischen Herausforderungen und mögliche Lösungen zu
--	---

	erkunden. Sofia: Sofia muss oft mit den hohen Erwartungen an ihre akademischen Leistungen fertig werden und fühlt sich von Ängsten und Druck überwältigt. Wie könnte sie mit dieser Situation umgehen und ein Gleichgewicht in ihrem Leben finden? Marco: Marco leidet aufgrund einer bipolaren Störung unter Stimmungsschwankungen und Impulskontrollstörungen. Wie könnte er mit diesen Symptomen umgehen und sein Berufs- und Familienleben in Balance halten? Chiara: Chiara fühlt sich oft von ihrer Depression überwältigt, während sie versucht, ihren Kindern eine starke und präsente Mutter zu sein. Wie könnte sie die Unterstützung finden, die sie braucht, um mit ihrer Krankheit umzugehen und für sich selbst und ihre Familie zu sorgen? Jede Figur steht vor einzigartigen Herausforderungen im Zusammenhang mit ihrer psychischen Gesundheit und muss unterschiedliche Wege finden, um diese zu bewältigen und zu überwinden. Wählen Sie die Maßnahmen mit Bedacht aus und denken Sie daran, dass das Bitten um Hilfe und das Finden der richtigen Unterstützung grundlegende Schritte auf dem Weg zur Heilung und zum psychischen Wohlbefinden sind. Präsentation und Diskussion der Ergebnisse (45 Min.). Jede Gruppe präsentiert die wichtigsten Herausforderungen ihrer Figur und die gewählten Strategien. Diskutieren Sie wirksame Wege, um psychische Probleme anzugehen und Unterstützung zu suchen. Reflexion: Welche neuen Perspektiven haben Sie durch diese Übung gewonnen? Fazit und Feedback (15 Min.)
--	---

	Die Teilnehmenden verfügen nun über ein Instrumentarium an Fähigkeiten und Strategien für den Umgang mit psychischen Herausforderungen. ○ Praktische Selbsthilfestrategien ○ Erkenntnisse aus Rollenspielen zu Szenarien im Bereich psychische Gesundheit ○ Techniken zum Stressmanagement und zur Stärkung der Resilienz - Feedback: Teilen Sie uns Ihr Feedback zur heutigen Sitzung mit, damit wir zukünftige Workshops verbessern können. - Nächste Schritte: Überlegen Sie, wie diese Tools in die persönliche Praxis und den Unterricht integriert werden können. Reflexion (15 Min.) Bitten Sie die Teilnehmenden, über den Tag nachzudenken und Notizen in ihrem Tagebuch zu machen. Was habe ich heute gelernt? Was war heute gut für mich? Was war das Highlight? Was werde ich anderen über den heutigen Tag erzählen? Was sollte ich für die Zukunft beachten?
Fazit	Die Teilnehmenden verfügen nun über ein umfangreiches Repertoire an Fähigkeiten und Strategien, um diesen Problemen entgegenzuwirken.

Module 8: Resilienz

Kurzbeschreibung	In Modul 8 können die Teilnehmenden ein Verständnis für psychische Gesundheit und Resilienz entwickeln, Techniken zur Entwicklung persönlicher Resilienz erlernen, Möglichkeiten zur Förderung von Resilienz im Schulalltag und bei Lernenden diskutieren und sich mit dem Konzept des psychologischen Wachstums auseinandersetzen. In interaktiven Sitzungen erwerben sie praktische Strategien und Erkenntnisse, um ihr eigenes Wohlbefinden und das ihrer Lernenden zu fördern.
Anzahl der Teilnehmer:innen	15 - 20
Angewandte Methoden	Fachvortrag, Gruppenübungen, Diskussionen, Selbstreflexion
Material	Moderationskarten, Klebestreifen, Flipcharts, Stifte <i>Digitale Materialien</i> Vorlage AHEADinVET PowerPoint-Präsentation, Modul 8, Folien 128–149 AHEADinVET-Onlinekurs, Modul 8 Digitale Materialien und weitere Informationen zum Thema psychische Gesundheit in der beruflichen Bildung finden Sie unter www.aheadinvet.com
Rahmen	Klassenzimmer oder Hörsaal bzw. Raum, der groß genug ist, damit sich 15–20 Personen bewegen können; Stühle und Tische, die verschoben werden können, um Kleingruppenarbeit zu ermöglichen
Dauer	7 Stunden (empfohlen: 9:00–12:30 Uhr, 13:30–17:00 Uhr)

Hauptzielgruppe	Lehrkräfte und Ausbilder:innen in der beruflichen Bildung
Lernziele	Die Teilnehmenden erwerben Kenntnisse und praktische Fähigkeiten in Bezug auf psychische Gesundheit, Resilienzentwicklung und die Förderung von Resilienz sowohl im persönlichen als auch im pädagogischen Kontext, was letztlich zu ihrem eigenen Wohlbefinden und dem ihrer Lernenden beiträgt.
Erreichte Kompetenzen	Die Teilnehmenden ... - verstehen das Konzept der Resilienz und seine Bedeutung für die psychische Gesundheit - verstehen die Auswirkungen der Resilienzforschung auf Bildungspolitik, -praxis und die Rolle von Pädagog:innen bei der Förderung von Resilienz - kennen die Resilienzfaktoren und die damit verbundenen Einstellungen und Fähigkeiten und reflektieren diese in Bezug auf ihr eigenes Leben - haben Ideen für Wege und Ansätze zur Stärkung der eigenen (und organisatorischen) Resilienz
Einführung	Begrüßung und Einführung (10 Min.) Übung: Rote Rosen (20 Min.) Schenken Sie sich im wahrsten Sinne des Wortes rote Rosen und schreiben Sie 20 Eigenschaften auf, die Sie an sich mögen. Tipp: Halten Sie sich an die empfohlene Anzahl! Das hilft Ihnen, Ihre vermeintlich unsichtbaren oder sogar „selbstverständlichen“ Talente zu erkennen und aufzuschreiben. Sie können dies auch mit einem Akrostichon variieren. Schreiben Sie dazu die Buchstaben Ihres Namens vertikal untereinander und verwenden Sie für jeden Buchstaben eine Zeile. Schreiben Sie nun zu jedem Buchstaben ein Wort oder einen kurzen Satz, um eine positive Eigenschaft oder ein Talent von Ihnen zu visualisieren. Der Buchstabe aus Ihrem Namen

	muss nicht am Anfang des Wortes oder Satzes stehen, sondern kann auch in der Mitte oder am Ende des Begriffs stehen.
Arbeitsphase	Theoretischer Input: Resilienz (60 Min.) - Definiere Resilienz im Zusammenhang mit psychischer Gesundheit - Grundlagen der Resilienzforschung - Resilienz in Krisenzeiten - Tools und praktische Übungen für das Resilienztraining - Übungen zur Stressreduktion und Stärkung der Resilienz - Achtsamkeit als Erfolgsfaktor für Resilienz (Erlernen und Anwenden von Übungen aus der Achtsamkeitspraxis) <i>PAUSE (15 Min.)</i> Selbstreflexion zum Thema Resilienz (45 Min.) Fragen zur Selbstreflexion zu diesem Thema könnten sein: - Was stärkt Sie? Was schützt Sie? - Was hält Sie trotz vieler potenziell gesundheitsgefährdender Einflüsse körperlich, emotional und sozial gesund? - Wie können Sie Ihre eigenen Stärken aktivieren, um schwierige Situationen gut zu bewältigen und gestärkt durchs Leben zu gehen? - Wie können Sie Ihre Selbstfürsorge morgens, im pädagogischen Alltag und nach der Arbeit verbessern? - Was haben Sie in Ihrem Leben bereits erreicht? - Worauf bist du besonders stolz? - Was sind Ihre „kleinen“ Erfolge im letzten Jahr? - Wie haben Sie zu diesen Erfolgen beigetragen? - Was sind die wichtigen Ziele in Ihrem Leben?

- Definieren Sie SMART-Ziele für eine gute psychische Gesundheit in der Zukunft

Jeder Teilnehmende sollte über etwa 5 dieser Fragen nachdenken. Die verwendeten Fragen und die persönlichen Antworten sollten in das Tagebuch geschrieben werden.

Theoretischer Input: Förderung der Resilienz bei Lernenden (60 Min.)

- Zusammenhang zwischen Resilienz, Schule und Lehrkräften
- Geeignete Methoden und Übungen zur Förderung der Resilienz bei Lernenden kennen und anwenden.

Mittagspause (60 Min.)

Gruppenarbeit: Resilienzfördernder Unterricht (90 Min.)

Wie kann eine resilienzfördernde Unterrichtseinheit auf der Grundlage der folgenden Ansätze und Haltungen (nach Kriebs 2019) gestaltet werden? Die Teilnehmenden erarbeiten dies in Gruppen (4-5 Personen) und präsentieren ihre Ergebnisse mit Flipcharts.

- Soziales und emotionales Lernen: Unterricht, der auf die Entwicklung sozialer und emotionaler Kompetenzen wie Selbstreflexion, Empathie, Kommunikation, Konfliktlösung und Beziehungsfähigkeit abzielt.

→ Stärkenorientierter Ansatz: Konzentriert sich auf die Identifizierung und Entwicklung der individuellen Stärken und Talente der Lernenden, um ihr Selbstvertrauen und ihre Selbstwirksamkeit zu steigern.

→ Problemlösungskompetenzen: Unterrichtsmethoden, die den Lernenden helfen, Probleme aktiv anzugehen und Lösungsstrategien zu entwickeln. Dazu gehört auch das Lernen aus Fehlern und Rückschlägen.

	→ Förderung von positivem Denken: Techniken wie positives Selbstgespräch, Visualisierung und Affirmationen, um negative Denkmuster zu überwinden und eine optimistische Denkweise zu entwickeln. → Unterstützung beim Stressmanagement: Stressbewältigungstechniken wie Entspannungsübungen, Atemtechniken und Achtsamkeitsübungen, um den Umgang mit Stresssituationen zu lernen. → Gemeinschaftsbildung und Zusammenarbeit: Aktivitäten, die es den Lernenden ermöglichen, positive Beziehungen aufzubauen, Teamarbeit zu fördern und ein Gefühl der Zugehörigkeit und Unterstützung in der Schulgemeinschaft zu entwickeln. → Herausforderungen und Wachstumsdenken: Die Lernenden dazu ermutigen, Herausforderungen als Chancen für persönliches Wachstum zu sehen und eine positive Einstellung gegenüber Veränderungen und Schwierigkeiten zu entwickeln (Kriebs, 2019). PAUSE (15 Min.) Übung: Oscar-Rede (30 Min.) Nachdem die Teilnehmenden die Liste mit 20 Komplimenten oder vielleicht sogar ein Akrostichon erstellt haben, schreiben sie eine Rede, in der sie sich selbst loben, in ihr Tagebuch. Das mag zunächst seltsam klingen, ist aber sehr befreiend. Für welche Talente erhalten Sie den Oscar? Beziehen Sie sich auf Situationen, in denen Sie sich Ihrer Meinung nach vorbildlich verhalten haben, und verwenden Sie Ausdrücke, die für Oscar-Reden üblich sind (Danksagung, lustige oder bewegende Anekdoten, Schlussappell usw.). Wenn die Teilnehmenden möchten, können sie ihre Oscar-Rede den anderen Teilnehmenden vorstellen. Übung: Was ich an dir mag ... (30 Min.)
--	--

	Jeder Teilnehmende erhält eine kleine Karte, auf die er zunächst seinen Namen schreibt. Die Karte wird mit Klebeband auf den Rücken der betreffenden Person geklebt. Die Teilnehmenden gehen nun durch den Raum und schreiben auf die Karte, was sie an der Person mögen, deren Name auf der Karte steht. Sie können beispielsweise darüber nachdenken, was ihnen in letzter Zeit an dieser Person positiv aufgefallen ist. Es sollte auf jeden Fall etwas Nettes sein. Wenn Sie diese Übung noch anonym gestalten möchten, bitten Sie die Teilnehmenden, alle denselben Stift zu verwenden, z. B. alle einen blauen Kugelschreiber oder alle einen Bleistift. Diese Übung kann von leiser Musik im Hintergrund begleitet werden. Die Teilnehmenden können die kleinen Karten mit den positiven Notizen in ihr mentales Gesundheitstagebuch kleben. Es kann erwähnt werden, dass auch kostenlose Apps und Online-Dankbarkeitstagebücher und -journale verfügbar sind, z. B. Day One, Presently, 5 Minute Journal. Stimmungsbarometer (5 Min.) Verwenden Sie ein Flipchart und malen Sie ein Thermometer, eine Skala von 1 bis 10 oder Emoticons, die verschiedene Stimmungen darstellen (z. B. glücklich, neutral, traurig, gestresst). Bitten Sie die Teilnehmenden, ihre aktuelle Stimmung auf dem Barometer zu markieren. Dies kann durch Aufkleben eines Stickers oder Zeichnen eines Symbols erfolgen. Vergleichen Sie die Ergebnisse des Stimmungsbarometers mit dem Ergebnis des Stimmungsbarometers zu Beginn des Seminars. Selbstevaluierungstool (20 Min.)
--	--

	Bitten Sie die Teilnehmer:innen erneut das Selbstevaluierungstool auszufüllen unter https://evaluation.aheadinvet.com/. Fazit, Feedback, Reflexion und Verabschiedung (20 Min.) - Diskussion: Anwendung der gelernten Konzepte im beruflichen Kontext der Teilnehmenden - Feedbackrunde - Bitten Sie die Teilnehmenden, über den Tag nachzudenken und Notizen in ihrem Tagebuch zu machen. Was habe ich heute gelernt? Was war heute gut für mich? Was war das Highlight? Was werde ich anderen über den heutigen Tag erzählen? Was sollte ich für die Zukunft beachten? - Verabschiedung
Fazit	Die Teilnehmenden verstehen nun Resilienz, ihre Bedeutung im persönlichen und pädagogischen Bereich sowie praktische Strategien zur Förderung der Resilienz. Sie können Resilienz definieren, sie von verwandten Konzepten unterscheiden und ihre Bedeutung für das Wohlbefinden und den beruflichen Erfolg erklären. Darüber hinaus sind sie in der Lage, Resilienzmodelle anzuwenden, Resilienzfaktoren zu identifizieren und deren Rolle in Präventionsmaßnahmen zu verstehen. Schließlich erkennen sie den Einfluss der Resilienzforschung auf die Bildungspolitik und -praxis sowie ihre eigene Rolle bei der Förderung von Resilienz als Pädagog:in.

Literaturhinweise

Breit, S. & Zechner, K. (2024). *Selbstfürsorge und Teamresilienz. Online-Toolbox für pädagogisches Personal im elementaren Bildungseinrichtungen*. https://www.ph-noe.ac.at/fileadmin/root_phnoe/PHN%C3%96/Department3/Toolbox/Toolbox_Barrierefrei__003_.pdf

Kriebs, S. (2019). *Resilienz in der Schule: Wie Kinder stark werden*. Junfermann Verlag.

ANHANG

Vorlage für eine Happy Playlist

Vorlage Zertifikat

AHEADinVET – Happy Playlist

Die besten Hits für Motivation und gute Laune:

Nr.	Name	Titel	Künstler:in
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			

11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			
17.			
18.			
19.			
20.			

ZERTIFIKAT

Botschafter:in für psychische Gesundheit

NAME des Teilnehmenden

hat das Präsenzseminar
„Psychische Gesundheit in der beruflichen Bildung“
am DATUM erfolgreich absolviert.

Ort, Datum

Durchführende Organisation



Funded by the European Union. However, the views and opinions expressed are solely those of the author(s) and do not necessarily reflect those of the European Union or the OeAD -GmbH. Neither the European Union nor the OeAD -GmbH can be held responsible for them.



AHEAD inVET

mentAI Health Ambassadors
in VET institutions



Co-funded by
the European Union

 www.aheadinvet.com



 [/aheadinvet/](https://www.instagram.com/aheadinvet/)



 [/profile.php?id=100089631393898](https://www.facebook.com/profile.php?id=100089631393898)



 [/company/ahead-invet/](https://www.linkedin.com/company/ahead-invet/)



 [/AheadInvet](https://twitter.com/AheadInvet)



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

iNNOElA

uniri



EXELIA

bit
schulungszentrum
member of bit group

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or OeAD-GmbH. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

Project number: 2022-1-AT01-KA220-VET-000088070