



# Rundum GESUND + SICHER

für Schulen im Regierungsbezirk  
Münster 2025/2026

B·A·D – SICHER ARBEITEN. GESUND LEBEN.



# Inhaltsverzeichnis

## **Rundum GESUND+SICHER für Schulen im Regierungsbezirk Münster**

4

### **Für Ihre Gesundheit**

• Entspannungsmethoden in spannenden Schulzeiten	6
• Lebensbalance	8
• Resilienz	10
• Rückengesundheit	12
• Stress abbauen und vermeiden	14
• Achtsamkeit	16
• Ressourcen- und Selbstmanagement	18
• Kommunikation	20
• Stimmtraining	22
• Verbale Deeskalation und Konfliktlösung	24
• Gesundheitstag	26
• Kollegiale Praxisberatung	28
• In eigener Sache	30
• Gesund älter werden	32
• Fit für den Berufseinstieg	34
• Gesunde Führung in Schule I	36
• Gesunde Führung in Schule II	38
• Gesunde Führung in Schule III	40
• Gesundheitsmanagement an Schulen	42
• COPSOQ – und jetzt?	44
• COPSOQ-Nachbetreuung	46
• Mentorenprogramm	48
• Ergonomie Bildschirmarbeitsplatz	50
• Sonderprojekt Gesundheitsmanagement	51

### **Für Ihre persönlichen Fragen**

• Sprech:ZEIT 24/7	52
--------------------	----

### **Website Gesundheit und Sicherheit**

54

### **Für Ihre Sicherheit**

• Bedarfsbegehung	56
• Bedarfsberatung	57
• Workshop zur Gefährdungsbeurteilung	58
• Workshop zur Gefährdungsbeurteilung Arbeitsmittel	60
• Beratung zu Gefahrstoffen	62
• Schulung für Brandschutzhelfer:innen	64
• Unfallprävention	66
• Informationsmaterialien zum Arbeitsschutz an Schulen	68
• Arbeitsmedizinische Angebotsvorsorge – biologische Arbeitsstoffe und Infektionsschutz	70
• Arbeitsmedizinische Angebotsvorsorge – Bildschirmgeräte	72
• Mutterschutz an öffentlichen Schulen sicher gestalten	74



## Rundum GESUND + SICHER für Schulen im Regierungsbezirk Münster

Die Bezirksregierung Münster bietet Landesbeschäftigten an öffentlichen Schulen in NRW ein breites Spektrum an Leistungen für ihr psychisches und physisches Wohlergehen an.

Gemeinsam mit B·A·D, dem arbeitsmedizinischen und sicherheitstechnischen Dienst für Landesbeschäftigte an öffentlichen Schulen in NRW, möchte die Bezirksregierung Ihre Gesundheit stärken.

Wie auch in den Jahren zuvor wurden die Angebote im vergangenen Schuljahr vielfach in Anspruch genommen. Das freut uns sehr! Zahlreiche positive Rückmeldungen zu den Tagesveranstaltungen haben dazu geführt, dass alle Themenbereiche im neuen Schuljahr 2025/2026 wieder angeboten werden können und das Programm erweitert wurde. Sie können

die meisten Formate sowohl in Präsenz als auch als Webinar buchen. Verschiedene Themenfelder können bei Bedarf auch in Kombination gebucht werden. Insbesondere größere Schulsysteme nehmen diese Möglichkeit gerne in Anspruch. Die verschiedenen Angebote finden Sie übersichtlich zusammengefasst auf folgender Website:

**[www.sichere-gesunde-schule.nrw](http://www.sichere-gesunde-schule.nrw)**

Die Landesbeschäftigten können die Website und ihre Angebote kostenlos nutzen. Die weiterführenden Informationen, Programme und Workshops gewährleisten eine nachhaltige Wirksamkeit der arbeitsmedizinischen Module. Mithilfe des regelmäßig erscheinenden Newsletters informieren wir Sie über spannende Veranstaltungen sowie über die Themen Sicherheit und Gesundheit im Schulalltag.

Sie haben sich noch nicht angemeldet? Dann nutzen Sie die Möglichkeit und melden Sie sich direkt an:

**[www.sichere-gesunde-schule.nrw/newsletter/](http://www.sichere-gesunde-schule.nrw/newsletter/)**

Neu hinzugekommen ist das arbeitsmedizinische Modul „Verbale Deeskalation und Konfliktlösung“. Fachlich basiert das Modul auf theoretischen Annahmen und praktischen Erkenntnissen zur Deeskalation speziell für das Setting Schule. Im Mittelpunkt des arbeitsmedizinischen Moduls steht die praktische Erprobung von primärpräventiven, verbalen Deeskalationstechniken anhand konkreter Fallbeispiele aus dem Schulalltag mit dem Ziel, potenziell eskalierende Situationen frühzeitig zu erkennen, das eigene Handlungsrepertoire zu erweitern und konstruktiv auf Konfliktsituationen einzuwirken.

Weiterhin unterstützen die B·A·D-Berater:innen die Schulen im gesamten Prozess der COPSOQ-Befragung. Gemeinsam werden die schulspezifischen COPSOQ-Ergebnisse analysiert, interpretiert und individuelle Gesundheitsmaßnahmen abgeleitet.

Mit unserem Workshop „COPSOQ – und jetzt?“ unterstützen wir bei der Interpretation der Ergebnisse sowie der Ableitung und Umsetzung von passgenauen Maßnahmen.

Auch bei persönlichen Problemen unterstützt B·A·D gern. Landesbeschäftigte an öffentlichen Schulen in NRW können sich jederzeit an die SprechZEIT 24/7 wenden. An 7 Tagen pro Woche haben Sie 24 Stunden die Möglichkeit, sich individuell und anonym sowohl zu beruflichen als auch zu privaten Anliegen unter der Ihnen bereits bekannten Telefonnummer **0800/0007715** beraten zu lassen.

Die hier vorgestellten Angebote von B·A·D sind für alle Landesbeschäftigten an öffentlichen Schulen in NRW kostenfrei. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen der Broschüre und hoffen, dass Sie das passende Angebot für sich oder Ihre Schule finden.

### Kontakt:

**Ansprechpartnerin bei B·A·D:**

**Sophia Sümmermann**

**B·A·D-Gesundheitszentrum Bochum**

**[schulbetreuung-muenster@bad-gmbh.de](mailto:schulbetreuung-muenster@bad-gmbh.de)**





# Entspannungsmethoden in spannenden Schulzeiten

Es gibt viele Möglichkeiten, zur Ruhe zu kommen und Abstand vom schulischen Alltag zu gewinnen – jeder Mensch entwickelt seine eigene Strategie. Auch das Erlernen einer systematischen Entspannungsmethode kann helfen, Stresssymptome zu lindern und zur Ruhe zu finden.

Das Modul „Entspannungsmethoden in spannenden Schulzeiten“ vermittelt wesentliche Inhalte zum Thema Entspannung bei belastenden Situationen im Schulalltag.

Zunächst wird in Kürze auf Stressreaktionen und die Auswirkungen von Belastungen auf die

Gesundheit eingegangen. Im Anschluss wird die Wechselwirkung von Anspannung und Erholung verdeutlicht sowie ein kurzer theoretischer Input zum Thema Erholung eingebracht.

Danach erfolgt ein Überblick über verbreitete Entspannungsmethoden, die im Laufe des Moduls erprobt und reflektiert werden. Den Abschluss bilden verschiedene Transferübungen sowie Informationen zur weiteren Vertiefung einzelner Entspannungstechniken.

**Zielgruppe:** Landesbeschäftigte an öffentlichen Schulen in NRW

**Schulform:** alle

**Inhalte:**

- Vermittlung von theoretischen Grundlagen zum Spannungsfeld Stress – Erholung bzw. Entspannung
- Kennenlernen der theoretischen Grundlagen und Erprobung von Entspannungsmethoden und -techniken in der Praxis, z. B. Progressive Muskelentspannung (PMR), Atemtechniken
- Transfer der neuen Erkenntnisse in den Alltag zu Themenschwerpunkten wie gesunder Schlaf, Pausengestaltung, Zeit zum Genießen, Kurzentspannung im Schulalltag

**Für das Kollegium (schulintern)**

**Veranstaltungsort:** Räumlichkeiten der Schule oder als Webinar

**Teilnehmendenzahl:** max. 15 Personen

**Veranstaltungsdauer:** ganztägig

**Für das Kollegium (schulintern) halbtägig (Teil I und Teil II)**

**Veranstaltungsort:** Räumlichkeiten der Schule oder als Webinar (Teil 1)

**Teilnehmendenzahl:** max. 15 Personen

**Veranstaltungsdauer:** Teil I: halbtägig, 3,5 Stunden, Räumlichkeiten der Schule  
Teil II: 2,5 Stunden; wird als Webinar durchgeführt und kann in regelmäßig angebotenen Terminen wahrgenommen werden.

**Für einzelne Landesbeschäftigte an öffentlichen Schulen in NRW  
(orts- und schulformübergreifend)**

**Veranstaltungsort:** B·A·D-Gesundheitszentrum oder als Webinar

**Teilnehmendenzahl:** max. 15 Personen

**Veranstaltungsdauer:** ganztägig

**Buchung:**

<https://www.terminland.de/angebote-arbeitsschutz/online/brmuenster/>



# Lebensbalance

## für weniger Work-Privacy-Conflict – Lebensbereiche ins innere Gleichgewicht bringen

Durch die vielen Anforderungen im Schulalltag und eigene hohe Ansprüche erleben viele Landesbeschäftigte an öffentlichen Schulen in NRW, dass bei ihnen das Verhältnis zwischen Berufs- und Privatleben aus der Balance geraten ist. Dies kann sich negativ auf die Gesundheit, das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit auswirken.

Zahlreiche Situationen und Ereignisse im Verlauf des Lebens (z. B. Kinderbetreuung, Pflege von Angehörigen) können Landesbeschäftigte an öffentlichen Schulen in NRW vor weitere Herausforderungen stellen.

Ziel ist es daher, für alle wichtigen Lebensbereiche – „Leistung und Arbeit“, „Kontakte“,

„Körper“ und „Sinn“ – entsprechend Zeit zu schaffen und diese Bereiche in Balance zu bringen und zu halten.

Im Modul „Lebensbalance“ werden wesentliche Grundlagen zur Vereinbarkeit der Lebensbereiche anhand von Modellen vermittelt.

Die Teilnehmenden werden eingeladen, ihre persönliche Balance zu reflektieren sowie Ansatzpunkte für eine Vereinbarkeit der verschiedenen Lebensbereiche zu erarbeiten.

Das Modul ermutigt, die „Kunst des Balancierens“ zwischen den Lebensbereichen zu erlernen, und entlastet von der Vorstellung, die perfekte Work-Life-Balance zu erlangen.

**Zielgruppe:** Landesbeschäftigte an öffentlichen Schulen in NRW

**Schulform:** alle

### Inhalte:

- Vermittlung von Grundlagen zur Lebensbalance: Lebensbereiche, Meta-Balance, Einflussmöglichkeiten
- Persönliche Standortbestimmung zur aktuellen Lebensbalance
- Weiterentwicklung der persönlichen Lebensbalance und damit Verringerung des Work-Privacy-Conflicts
- Ansätze für den Transfer der neuen Erkenntnisse in den Alltag

### Für das Kollegium (schulintern)

**Veranstaltungsort:** Räumlichkeiten der Schule oder als Webinar

**Teilnehmendenzahl:** max. 15 Personen

**Veranstaltungsdauer:** ganztägig

### Für das Kollegium (schulintern) halbtägig (Teil I und Teil II)

**Veranstaltungsort:** Räumlichkeiten der Schule oder als Webinar (Teil 1)

**Teilnehmendenzahl:** max. 15 Personen

**Veranstaltungsdauer:** Teil I: halbtägig, 3,5 Stunden, Räumlichkeiten der Schule  
Teil II: 2,5 Stunden; wird als Webinar durchgeführt und kann in regelmäßig angebotenen Terminen wahrgenommen werden.

### Für einzelne Landesbeschäftigte an öffentlichen Schulen in NRW (orts- und schulformübergreifend)

**Veranstaltungsort:** B-A-D-Gesundheitszentrum oder als Webinar

**Teilnehmendenzahl:** max. 15 Personen

**Veranstaltungsdauer:** ganztägig

### Buchung:

<https://www.terminland.de/angebote-arbeitsschutz/online/brmuenster/>



# Resilienz

## Aus Lebensereignissen und Krisen gestärkt hervorgehen

In unserem Leben können wir vor immense Herausforderungen gestellt werden – ob im Berufs- oder Privatleben oder durch persönliche Schicksalsschläge. Derartige Lebensereignisse werden sehr unterschiedlich erlebt und bewältigt.

Während die einen in ein tiefes Loch fallen und sich den schwierigen Situationen ausgeliefert fühlen, meistern die anderen Krisen und Herausforderungen ohne Beeinträchtigungen.

Resilienz ist die Stärke, die es einem Menschen ermöglicht, Krisen, Widerstände und Belastungen ohne langfristige Beeinträchtigung zu meistern und sogar gestärkt aus ihnen hervorzugehen.

In diesem Modul werden die Grundlagen des Resilienzkonzeptes vermittelt, die eigene Resilienzkompetenz reflektiert und Möglichkeiten zur Stärkung der persönlichen Resilienz aufgezeigt.

**Zielgruppe:** Landesbeschäftigte an öffentlichen Schulen in NRW

**Schulform:** alle

**Inhalte:**

- Das Resilienzkonzept
- Positives Selbstkonzept: die Wurzel der Resilienz
- Resilienzfaktoren
- Selbstreflexion – meine Kraftquellen und Ressourcen
- Möglichkeiten zur Stärkung der eigenen Resilienz

**Für das Kollegium (schulintern), ausgenommen Schulleitung**

**Veranstaltungsort:** Räumlichkeiten der Schule oder als Webinar

**Teilnehmendenzahl:** max. 15 Personen

**Veranstaltungsdauer:** ganztägig

**Für das Kollegium (schulintern) halbtägig (Teil I und Teil II)**

**Veranstaltungsort:** Räumlichkeiten der Schule oder als Webinar (Teil 1)

**Teilnehmendenzahl:** max. 15 Personen

**Veranstaltungsdauer:** Teil I: halbtägig, 3,5 Stunden, Räumlichkeiten der Schule  
Teil II: 2,5 Stunden; wird als Webinar durchgeführt und kann in regelmäßig angebotenen Terminen wahrgenommen werden.

**Für einzelne Landesbeschäftigte an öffentlichen Schulen in NRW (orts- und schulformübergreifend)**

**Veranstaltungsort:** B-A-D-Gesundheitszentrum oder als Webinar

**Teilnehmendenzahl:** max. 15 Personen

**Veranstaltungsdauer:** ganztägig

**Buchung:**

<https://www.terminland.de/angebote-arbeitsschutz/online/brmuenster/>



# Rückengesundheit

## Rückenfreundliches Verhalten erlernen

Rückenschmerzen sind in der heutigen Zeit – unabhängig von Geschlecht und Alter – weit verbreitet.

Der hohe Leistungsdruck und wenig Zeit für (privaten) Ausgleich sorgen für Spannungen im Körper, die sich auf unsere Haltung, unsere Stimmung und unser allgemeines Wohlbefinden auswirken können.

Im Modul „Rückengesundheit“ werden die einzelnen Bestandteile und Funktionen der Wirbelsäule vorgestellt und erklärt, wie Rückenschmerzen entstehen.

Des Weiteren wird das Gehörte in anschließenden Praxisteilen direkt umgesetzt. Die Übungen lassen sich gut in den Arbeitsalltag integrieren, sind aber auch für den Einsatz zu Hause geeignet.

**Zielgruppe:** Landesbeschäftigte an öffentlichen Schulen in NRW

**Schulform:** alle

**Inhalte:**

- Anatomie von Rücken und Bewegungsapparat
- Entstehung von Beschwerden
- Körperwahrnehmung zum Bewusstwerden der eigenen Haltung
- Richtig stehen und sitzen
- Möglichkeiten zur Reduktion von Beschwerden durch Übungen zur Mobilisation, Kräftigung und Dehnung
- Aufzeigen von Möglichkeiten für ein rückenfreundliches Verhalten

**Für das Kollegium (schulintern)**

**Veranstaltungsort:** Räumlichkeiten der Schule oder als Webinar

**Teilnehmendenzahl:** max. 15 Personen

**Veranstaltungsdauer:** ganztägig

**Für das Kollegium (schulintern) halbtägig (Teil I und Teil II)**

**Veranstaltungsort:** Räumlichkeiten der Schule oder als Webinar (Teil 1)

**Teilnehmendenzahl:** max. 15 Personen

**Veranstaltungsdauer:** Teil I: halbtägig, 3,5 Stunden, Räumlichkeiten der Schule  
Teil II: 2,5 Stunden; wird als Webinar durchgeführt und kann in regelmäßig angebotenen Terminen wahrgenommen werden.

**Buchung:**

<https://www.terminland.de/angebote-arbeitsschutz/online/brmuenster/>





# Stress abbauen und vermeiden

Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist Stress eine der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts.

- Wie entsteht Stress und welche Auswirkungen hat Dauerstress auf die Gesundheit?
- Wieso ist es wichtig, positiven und negativen Stress zu unterscheiden?

Im Modul „Stress abbauen und vermeiden“ wird vermittelt, wie Stressauslöser besser wahrgenommen und bewältigt werden können.

Neben Informationen, anschaulichen Beispielen und Übungen lernen Sie auch einige Entspannungstechniken kennen.

**Zielgruppe:** Landesbeschäftigte an öffentlichen Schulen in NRW

**Schulform:** alle

**Inhalte:**

- Wie entsteht positiver/negativer Stress?
- Wirkung von Stress auf den Körper
- Stresswahrnehmung und -bewältigung
- Achtsamkeit gegenüber Stressoren
- Entspannungsübungen

**Für das Kollegium (schulintern), ausgenommen Schulleitung**

**Veranstaltungsort:** Räumlichkeiten der Schule oder als Webinar

**Teilnehmendenzahl:** max. 15 Personen

**Veranstaltungsdauer:** ganztägig

**Für das Kollegium (schulintern) halbtägig (Teil I und Teil II)**

**Veranstaltungsort:** Räumlichkeiten der Schule oder als Webinar (Teil 1)

**Teilnehmendenzahl:** max. 15 Personen

**Veranstaltungsdauer:** Teil I: halbtägig, 3,5 Stunden, Räumlichkeiten der Schule  
Teil II: 2,5 Stunden; wird als Webinar durchgeführt und kann in regelmäßig angebotenen Terminen wahrgenommen werden.

**Für einzelne Landesbeschäftigte an öffentlichen Schulen in NRW (orts- und schulformübergreifend)**

**Veranstaltungsort:** B·A·D-Gesundheitszentrum oder als Webinar

**Teilnehmendenzahl:** max. 15 Personen

**Veranstaltungsdauer:** ganztägig

**Buchung:**

<https://www.terminland.de/angebote-arbeitsschutz/online/brmuenster/>





# Achtsamkeit und Selbstfürsorge

Die Praxis der Achtsamkeit gepaart mit Selbstfürsorge kann im schnelllebigen Schulalltag eine innere Basis schaffen. Von Landesbeschäftigten an öffentlichen Schulen in NRW wird ein hohes Maß an emotionaler Intelligenz und Außenorientierung erwartet. Hierfür benötigen sie eine Balance sowie eine Innenausrichtung und Selbstverbindung. Mit Achtsamkeit lässt sich diese Selbstzuwendung üben.

Wir trainieren, wie wir einen Gedanken bewusst wahrnehmen, statt ihn davongleiten zu lassen. Wir trainieren die Fähigkeit, Gedanken und Gefühle zu lenken, anstatt von ihnen getrieben zu werden. Achtsamkeit ist damit mehr als Stressbewältigung: Sie kann die Zwischentöne im Schulalltag und damit auch die Schulkultur prägen.

Fachlich basiert das Angebot auf aktuellen neurowissenschaftlichen Erkenntnissen, die in kurze Wissensimpulse einfließen. Das Modul macht Achtsamkeit durch viele praktische Übungsphasen erlebbar und arbeitet mit Selbstreflexion und Austausch.

Die Struktur orientiert sich am Aufbau der bekannten Programme MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) und MSC (Mindful Self-Compassion), die durch Erkenntnisse aus Neuropsychologie, Hypnosystemik und positiver Psychologie ergänzt werden. Über Anregungen und Übungen werden Transfermöglichkeiten in die Praxis aufgezeigt.

**Zielgruppe:** Landesbeschäftigte an öffentlichen Schulen in NRW

**Schulform:** alle

## Inhalte:

- Einstieg über das Jetzt: Achtsamkeit erleben
- Wissensvermittlung zum Konzept der Achtsamkeit
- Wegpunkte: Achtsamkeit und Selbstführung
  1. Den Autopiloten erkennen
  2. Raus aus der Gedankenfalle
  3. Anker setzen
  4. Neue Muster
  5. Achtsamkeit in Aktion
- Transfer in den Schulalltag

## Für das Kollegium (schulintern)

**Veranstaltungsort:** Räumlichkeiten der Schule oder als Webinar

**Teilnehmendenzahl:** max. 15 Personen

**Veranstaltungsdauer:** ganztägig

## Für das Kollegium (schulintern) halbtägig (Teil I und Teil II)

**Veranstaltungsort:** Räumlichkeiten der Schule oder als Webinar (Teil 1)

**Teilnehmendenzahl:** max. 15 Personen

**Veranstaltungsdauer:** Teil I: halbtägig, 3,5 Stunden, Räumlichkeiten der Schule  
Teil II: 2,5 Stunden; wird als Webinar durchgeführt und kann in regelmäßig angebotenen Terminen wahrgenommen werden.

## Für einzelne Landesbeschäftigte an öffentlichen Schulen in NRW (orts- und schulformübergreifend)

**Veranstaltungsort:** B-A-D-Gesundheitszentrum oder als Webinar

**Teilnehmendenzahl:** max. 15 Personen

**Veranstaltungsdauer:** ganztägig

## Buchung:

<https://www.terminland.de/angebote-arbeitsschutz/online/brmuenster/>



# Ressourcen- und Selbstmanagement

Zeitmanagement ist Selbstmanagement! Für ein gelungenes Selbstmanagement ist der Zugriff auf die eigenen Ressourcen wichtig. Die Teilnehmenden werden eingeladen, sich ihre innere Haltung und Einstellung anzuschauen, und können herausfinden, wie sie ihre Zeit effizienter nutzen und ihren Alltag neu gestalten. Hierbei blicken wir gemeinsam auf die eigene Energiebilanz, auf potenzielle Zeitfresser, die eigene Planung und darauf, wie individuelle Ressourcen genutzt werden können.

Das Ziel des Ressourcen- und Selbstmanagements ist es, sowohl den Alltag im Arbeits- als auch im Privatleben zu reflektieren, um das jeweilige Zeitkonto bewusst zu füllen. Ein weiteres Augenmerk wird auf die Sensibilisierung für einen achtsamen Umgang mit sich selbst gelegt, um konkrete Handlungsschritte für sich abzuleiten. Das Modul macht Ressourcen- und Selbstmanagement durch praktische Übungsphasen erlebbar und arbeitet mit Selbstreflexion und Austausch.

- Zielgruppe:** Landesbeschäftigte an öffentlichen Schulen in NRW
- Schulform:** alle
- Inhalte:**
- Reflexion der Energiebilanz
  - Input zum Selbstmanagement
  - Eliminieren von Zeitfressern, Priorisierung von Aufgaben
  - Ressourcenmanagement – Aktivierung der eigenen Stärken
  - Selbstwahrnehmung – eigene Muster erkennen
  - Stärkung der eigenen Abgrenzung
  - Vorstellung von Modellen für Stress- und Zeitmanagement
  - Psychohygiene – achtsamer Umgang mit sich selbst
  - Praktische Tipps für den Alltag

## Für das Kollegium (schulintern)

- Veranstaltungsort:** Räumlichkeiten der Schule oder als Webinar
- Teilnehmendenzahl:** max. 15 Personen
- Veranstaltungsdauer:** ganztägig

## Für das Kollegium (schulintern) halbtägig (Teil I und Teil II)

- Veranstaltungsort:** Räumlichkeiten der Schule oder als Webinar (Teil 1)
- Teilnehmendenzahl:** max. 15 Personen
- Veranstaltungsdauer:** Teil I: halbtägig, 3,5 Stunden, Räumlichkeiten der Schule  
Teil II: 2,5 Stunden; wird als Webinar durchgeführt und kann in regelmäßig angebotenen Terminen wahrgenommen werden.

## Für einzelne Landesbeschäftigte an öffentlichen Schulen in NRW (orts- und schulformübergreifend)

- Veranstaltungsort:** B·A·D-Gesundheitszentrum oder als Webinar
- Teilnehmendenzahl:** max. 15 Personen
- Veranstaltungsdauer:** ganztägig

## Buchung:

<https://www.terminland.de/angebote-arbeitsschutz/online/brmuenster/>



# Kommunikation

Sich auf Gespräche einlassen –  
im guten Austausch mit sich und anderen

Wesentlich für die Tätigkeit von Landesbeschäftigten an öffentlichen Schulen in NRW ist die Kommunikation. Das betrifft nicht nur die pädagogische Arbeit des Unterrichtens, sondern vor allem die vielen Absprachen und Gespräche mit Kolleg:innen sowie Erziehungsberechtigten – wobei jeder Anlass, jede Situation und jede Person anders und komplex sind und die ganze Aufmerksamkeit erfordern.

Ein fürsorglicher Umgang mit sich selbst und anderen ist deshalb unerlässlich, um langfristig den vielen Begegnungen des Alltags gewachsen zu sein und diese befriedigend und gewinnbringend zu beeinflussen.

Jeder Kommunikationsanlass ist eine Chance für gute Beziehungsgestaltung und damit eine wichtige Quelle für mehr Zufriedenheit im Beruf.

Das Modul nimmt Bezug auf grundlegende Kommunikationsmodelle und erweitert diese nach und nach. Neuere Theorien knüpfen an Bewährtes an und integrieren systemisches und neurobiologisches Wissen.

Gleichzeitig stellt das Modul die eigenen Erfahrungen in den Mittelpunkt und schafft mit vielen praktischen Gesprächsübungen Raum für die Reflexion des alltäglichen Geschehens und den Austausch mit anderen.

Das Ziel ist, sich die eigenen Steuerungsmöglichkeiten für den Verlauf der Kommunikation neu zu erschließen, sich (wieder) als handlungsfähig zu erleben, auf die eigenen Bedürfnisse Rücksicht zu nehmen und zu einer offenen und tragfähigen Beziehungsgestaltung beizutragen.

**Zielgruppe:** Landesbeschäftigte an öffentlichen Schulen in NRW

**Schulform:** alle

## Inhalte:

- Reflexion von Kommunikationserfahrungen
- Bedeutung von Gefühlen und Bedürfnissen für die Kommunikation
- Modelle für die Selbststeuerung: Eisbergmodell, Inneres Team, Achtsamkeit
- Kommunikationsmodelle: Sender-Empfänger-Modell, Embodied Communication, Gewaltfreie Kommunikation
- Übungen zu verschiedenen Modellen
- Kollegialer Austausch

## Für das Kollegium (schulintern)

**Veranstaltungsort:** Räumlichkeiten der Schule oder als Webinar

**Teilnehmendenzahl:** max. 15 Personen

**Veranstaltungsdauer:** ganztägig

## Für das Kollegium (schulintern) halbtägig (Teil I und Teil II)

**Veranstaltungsort:** Räumlichkeiten der Schule oder als Webinar (Teil 1)

**Teilnehmendenzahl:** max. 15 Personen

**Veranstaltungsdauer:** Teil I: halbtägig, 3,5 Stunden, Räumlichkeiten der Schule  
Teil II: 2,5 Stunden; wird als Webinar durchgeführt und kann in regelmäßig angebotenen Terminen wahrgenommen werden.

## Für einzelne Landesbeschäftigte an öffentlichen Schulen in NRW (orts- und schulformübergreifend)

**Veranstaltungsort:** B·A·D-Gesundheitszentrum oder als Webinar

**Teilnehmendenzahl:** max. 15 Personen

**Veranstaltungsdauer:** ganztägig

## Buchung:

<https://www.terminland.de/angebote-arbeitsschutz/online/brmuenster/>





# Stimmtraining

## Wohlbefinden für die Stimme

Der Berufsalltag von Landesbeschäftigten an öffentlichen Schulen in NRW stellt Herausforderungen an die Stimme, die dem physiologischen Kraftaufwand von Leistungssport gleichen: Acht bis 14 Stunden am Tag sprechen Landesbeschäftigte an öffentlichen Schulen in NRW im Durchschnitt.

Verspannungs- oder Erschöpfungssymptome, Heiserkeit, Schmerzen und Entzündungen können Zeichen für einen dysfunktionalen Stimmgebrauch sein. Wohlbefinden und Stimmgesundheit sind mit wenigen, jedoch kontinuierlichen Übungen in der Regel zügig er-

reichbar, wenn man weiß, wie es geht und worauf man achten muss. Das Stimmorgan braucht eine angemessene Balance zwischen Aktivierung und Regeneration, um optimal zu funktionieren.

Im Modul „Stimmtraining“ werden systematisch aufeinander aufbauende Übungen angeboten, um Stimmbedürfnisse besser zu verstehen, ungünstige stimmphysiologische Muster zu erkennen und aufzulösen sowie ökonomische, kräftigende und regenerierende Stimmstrategien für den Alltag zu entwickeln.

**Zielgruppe:** Landesbeschäftigte an öffentlichen Schulen in NRW

**Schulform:** alle

### Inhalte:

- Theoretische Hintergründe zu stimmphysiologischen Zusammenhängen
- Kennenlernen praktischer Übungen, Transfer und selbstorganisiertes Weiterlernen nach dem Modul
- Systematisch ineinandergreifende Übungen zur Kräftigung und Regeneration der Stimme: z. B. Empfindungsschulung, achtsame Spannungsregulation, Atemwahrnehmung und -aktivierung
- Unterstützung bei der Selbsteinschätzung und der Planung eines individuellen Stimm-Warm-ups für den Schulalltag

### Für das Kollegium (schulintern)

**Veranstaltungsort:** Räumlichkeiten der Schule

**Teilnehmendenzahl:** max. 12 Personen

**Veranstaltungsdauer:** ganztägig

### Buchung:

<https://www.terminland.de/angebote-arbeitsschutz/online/brmuenster/>



# Verbale Deeskalation und Konfliktlösung

Deeskalationstechniken können im schnelllebigen Schulalltag Sicherheit schaffen und Handlungsspielräume eröffnen. Das eigene Verhalten, die Körperhaltung sowie die Wortwahl können dazu beitragen, Situationen eskalieren zu lassen oder zu deeskalieren.

Landesbeschäftigte an öffentlichen Schulen in NRW sind täglich – neben vielen anderen Belastungsfaktoren – mit einer Vielzahl von Regelverstößen oder Verhaltensauffälligkeiten konfrontiert. Diese reichen von regelmäßigen Unterrichtsstörungen über konfliktreiche Situa-

tionen auf dem Schulgelände bis hin zu Beleidigungen und Tätigkeiten. Um auch in emotional aufgeladenen Situationen – sowohl im Kontakt mit Schülerinnen und Schülern als auch mit Erziehungsberechtigten – souverän zu bleiben, benötigen Landesbeschäftigte an öffentlichen Schulen in NRW neben hohen sozialen, emotionalen und kommunikativen Kompetenzen auch eine Handlungskompetenz in den unmittelbaren Situationen, die zu eskalieren drohen. Basierend auf einer wertschätzenden Grundhaltung geht es um persönliche Weiterentwicklung: für einen guten Umgang mit sich selbst

und Handlungssicherheit in der Situation sowie zur gegenseitigen Unterstützung im Team.

Fachlich basiert das Angebot auf theoretischen Annahmen und praktischen Erkenntnissen zur Deeskalation speziell für das Setting Schule. Im Mittelpunkt des arbeitsmedizinischen Moduls steht die praktische Erprobung von primärpräventiven, verbalen Deeskalationstechniken anhand konkreter Fallbeispiele aus dem Schulalltag mit dem

Ziel, potenziell eskalierende Situationen frühzeitig zu erkennen, das eigene Handlungsrepertoire zu erweitern und konstruktiv auf Konfliktsituationen einzuwirken.

Hinweis: Im Rahmen des Gesundheits- und Arbeitsschutzes ist dieses Modul explizit primärpräventiv ausgerichtet, was den Umgang mit anderen Gefährdungslagen wie körperlicher Gewalt (bspw. durch Selbstverteidigung), Bedrohung, den Einsatz von Waffen o.Ä. ausschließt.

<b>Zielgruppe:</b>	Landesbeschäftigte an öffentlichen Schulen in NRW
<b>Teilnehmendenzahl:</b>	max. 15 Personen
<b>Veranstaltungsort:</b>	Räumlichkeiten der Schule
<b>Veranstaltungsdauer:</b>	ganztägig
<b>Schulform:</b>	alle

## Inhalte:

- Sensibilisierung für (de-)eskalationsfördernde Bedingungen und Verhaltensweisen
- Eigene Reaktions- und Verhaltensmuster in Konfliktlagen reflektieren
- Prototypische Eskalationsverläufe und geeignete Interventionstechniken kennenlernen
- Praxisübungen – deeskalierende Gesprächstechniken
- Kollegiale Fallberatung anhand eingebrachter Beispiele der Teilnehmenden
- Transfer in den Schulalltag

## Buchung:

<https://www.terminland.de/angebote-arbeitsschutz/online/brmuenster/>



# Gesundheitstag

Gesundheit ist ein wertvolles Gut. Ein Gesundheitstag kann Impulsgeber für eine gesündere Lebensführung sein, über Gesundheitsthemen informieren sowie motivieren, selbst mehr Zeit in die eigene Gesundheit zu investieren und aktiv zu werden.

Das Angebot richtet sich somit an Landesbeschäftigte an öffentlichen Schulen in NRW, die etwas für ihre Gesundheit tun möchten, die Motivation zu einem eigenverantwortlichen, aktiven und gesunden Lebensstil haben und diesen nachhaltig verankern möchten.

Am Gesundheitstag in Ihrer Schule haben Sie die Möglichkeit, eine vertrauliche Vorsorgeuntersuchung im Rahmen der Herz-

infarkt-Prävention wahrzunehmen. Circa 35 Mio. Deutsche leiden unter Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Um den sogenannten Wohlstandserkrankungen vorzubeugen, indem Risikofaktoren frühzeitig erkannt werden, messen wir Blutdruck, Blutzucker und Blutfette.

Neben der Vorsorge zählen zur Prävention von Volkskrankheiten wie Arteriosklerose (Gefäßverkalkung) und Rückenleiden auch die Sensibilisierung und die Vermittlung von Wissen zu gesundheitsfördernden Themen. Daher bieten wir interaktive Vorträge, bei denen die Möglichkeit des Ausprobierens von Übungen und Methoden besteht.

<b>Zielgruppe:</b>	Landesbeschäftigte an öffentlichen Schulen in NRW
<b>Teilnehmendenzahl:</b>	Format 1: max. 30 Personen Format 2: max. 60 Personen Format 3: ab 60 Personen
<b>Veranstaltungsort:</b>	Räumlichkeiten der Schule oder als digitaler Gesundheitstag
<b>Veranstaltungsdauer:</b>	ganztägig
<b>Schulform:</b>	alle

## Inhalte:

Aktiver Vortrag: Rückengesundheit

- Entstehung von Rückenbeschwerden
- Körperwahrnehmung zum Bewusstwerden der eigenen Haltung
- Reduktion von Beschwerden durch diverse Übungen

Aktiver Vortrag: Stress abbauen und vermeiden

- Entstehung von positivem/negativem Stress
- Stresswahrnehmung und -bewältigung
- Stressprävention durch praktische Erprobung

Weitere Inhalte:

- Erprobung von Entspannungsmethoden und -techniken
- Vorsorgeuntersuchungen
- Infostand zu verschiedenen Gesundheitsthemen
- Persönlicher Austausch mit B-A-D-Expert:innen

## Buchung:

<https://www.terminland.de/angebote-arbeitsschutz/online/brmuenster/>





# Kollegiale Praxisberatung

## Workshop zur Einführung und Umsetzung

In der Kollegialen Praxisberatung treffen sich Mitglieder eines Kollegiums, um die Besonderheiten bestimmter Schüler:innen (und/oder der Eltern) zu besprechen und den Umgang mit ihnen zu planen und zu verbessern. Die Ziele sind eine Entlastung der Landesbeschäftigten an öffentlichen Schulen in NRW und eine Verbesserung der Situation.

Die Gruppe dient dabei als Spiegel, in dem Konflikte, die Art der Beziehungsgestaltung und Ressourcen deutlich werden, sodass die Teilnehmenden durch Reflexion und Anregungen der Gruppe einen Lösungsweg bzw. einen verbesserten Umgang für sich finden können.

Hierbei ist der:die Schüler:in nicht anwesend.

Dieser Workshop dient dazu, die interne Durchführung der Kollegialen Praxisberatung anzuleiten und die Umsetzung an der Schule miteinander zu planen.

Ziel ist die Befähigung der Landesbeschäftigten an öffentlichen Schulen in NRW zur selbstständigen Durchführung der Kollegialen Praxisberatung an der Schule als kontinuierlicher Prozess ohne externe Unterstützung. Im Bedarfsfall ist es jederzeit möglich, den:die Moderator:in nach dem Workshop zu einer Praxisberatung hinzuzuziehen, falls eine externe Moderation erforderlich ist.

**Zielgruppe:** Landesbeschäftigte an öffentlichen Schulen in NRW

**Schulform:** alle

### Inhalte:

- Was ist Kollegiale Praxisberatung?
- Zielsetzung und Wirkung
- Fishbowl: Diskussionsführung nach der Innen-/Außenkreis-Methode
- Übungen in Kleingruppen sowie Auswertung der Gruppenarbeit

### Vorbereitung und Voraussetzungen:

- Eigene Fallbeispiele der Landesbeschäftigten an öffentlichen Schulen in NRW sind erforderlich für den Workshop-Ablauf: Durchführung der Methode mit eigenen Anliegen.
- Offenheit und Interesse an einer neuen Methode zur Lösung von belastenden Situationen

### Für das Kollegium (schulintern)

**Veranstaltungsort:** Räumlichkeiten der Schule

**Teilnehmendenzahl:** 10–15 Personen

**Veranstaltungsdauer:** halbtägig

### Für einzelne Landesbeschäftigte an öffentlichen Schulen in NRW (orts- und schulformübergreifend)

**Veranstaltungsort:** B·A·D-Gesundheitszentrum oder als Webinar

**Teilnehmendenzahl:** max. 15 Personen

**Veranstaltungsdauer:** halbtägig

### Buchung:

<https://www.terminland.de/angebote-arbeitsschutz/online/brmuenster/>



# In eigener Sache

## Selbstfürsorge im Schulalltag

### Landesbeschäftigte an öffentlichen Schulen in NRW mit einem anerkannten Grad der Behinderung

Gesundheitliche Beeinträchtigungen und Krankheiten wirken sich häufig über die akute Krankheitsphase hinaus auf den Berufsalltag aus. Manchmal können bestimmte Tätigkeiten nicht mehr wie gewohnt ausgeführt werden oder die Belastbarkeit verändert sich insgesamt, es kommt zu einem Grad der Behinderung.

Das arbeitsmedizinische Modul „In eigener Sache“ richtet sich explizit an Landesbeschäftigte an öffentlichen Schulen in NRW mit einem

anerkannten Grad der Behinderung (GdB von 30, 40, 50 oder mehr), die im Schulalltag besonders gefordert sind, auf ihre Gesundheit zu achten und ihre Interessen zu vertreten. Das Modul zielt darauf ab, Gleichgesinnte in den Erfahrungsaustausch zu bringen und sie darin zu unterstützen, ihre Anliegen auf kommunikativem Wege mit ihren Schulleitungen sowie mit Kolleg:innen zu verhandeln und neue Möglichkeiten des eigenen Handelns aus-zuprobieren.

#### Wichtig:

Eine Beratung zur individuellen Fallkonstellation und den damit verbundenen rechtlichen Möglichkeiten ist in diesem Rahmen leider nicht möglich.

Diese wird – wie bisher auch – durch die Schwerbehindertenvertretungen in den jeweiligen Bezirksregierungen durchgeführt.

<b>Zielgruppe:</b>	einzelne Landesbeschäftigte an öffentlichen Schulen in NRW mit einem anerkannten GdB (30, 40, 50 oder mehr)
<b>Veranstaltungsort:</b>	B·A·D-Gesundheitszentrum
<b>Teilnehmendenzahl:</b>	max. 15 Personen
<b>Veranstaltungsdauer:</b>	ganztägig
<b>Schulform:</b>	alle
<b>Inhalte:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Reflexion der eigenen Tätigkeiten und Ressourcen</li> <li>■ Erfahrungsaustausch über den Umgang mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen im Schulalltag</li> <li>■ Übungen zur Gesprächsführung mit Schulleitung sowie Kolleg:innen</li> <li>■ Hilfreiche Haltung für die Kommunikation</li> <li>■ Selbstfürsorge im Gespräch mit sich und anderen</li> <li>■ Vorstellung von weiterführenden Angeboten zur Kollegialen Praxisberatung und zur persönlichen Beratung</li> </ul>

#### Buchung:

<https://www.terminland.de/angebote-arbeitsschutz/online/brmuenster/>



# Gesund älter werden Fit bleiben für den Schulalltag

Auf einmal wird es lauter und anstrengender. Wie heißt es so schön: Älterwerden ist nichts für Feiglinge.

Nun gilt es, sich erneut der eigenen Ressourcen bewusst zu werden, vor allem, da sich diese im Laufe der Jahre vielleicht verändert und verschoben haben.

Gerade jetzt ist es wichtig, die noch kommenden Berufsjahre zu planen und die eigene Zukunft ganz bewusst in die Hand zu nehmen. Im Mittelpunkt dieser Modulreihe steht der

Umgang mit Veränderungen, die das Älterwerden mit sich bringt. Auch wenn manche Dinge schwerer fallen, so sind einige Ressourcen durch die Lebenserfahrung gewachsen und können gezielt eingesetzt werden.

Falls es der Wunsch der Teilnehmenden ist, kann aus diesem Programm ein Netzwerk entstehen, um sich in dessen Rahmen mit diesen Themen weiter bewusst auseinanderzusetzen, mit Gleichgesinnten die auftretenden Veränderungen zu besprechen und sich kollegial zu beraten.

**Zielgruppe:** Landesbeschäftigte an öffentlichen Schulen in NRW

**Schulform:** alle

## Inhalte:

- Auftaktveranstaltung: Netzwerke bilden, Gesundheit erleben durch die präventive Gesundheitsberatung, Impulsvortrag „Gesundheit im Arbeitskontext“
- Modul: Stressbewältigung und Ressourcenmanagement/Umgang mit Einschränkungen/Umgang mit Lärm/Umgang mit Veränderungen
- Modul: Grenzen setzen für eine gute Work-Privacy-Balance
- Modul: Selbstmanagement, Ziele und Aufgaben anpassen
- Modul: Achtsamer Umgang für ein positives Lebensgefühl
- Abschlussveranstaltung: Eigene Ziele setzen, die Zukunft in die Hand nehmen

Anzahl, Reihenfolge und Frequenz der Module werden in der Auftaktveranstaltung mit der Gruppe abgestimmt.

## Für das Kollegium (schulintern)

**Veranstaltungsort:** Räumlichkeiten der Schule oder als Webinar

**Teilnehmendenzahl:** mind. 5 Personen

**Veranstaltungsdauer:** Auftaktveranstaltung 6 Stunden, Folgemodule 4–5 Termine à 3–4 Stunden nachmittags

## Für einzelne Landesbeschäftigte an öffentlichen Schulen in NRW (orts- und schulformübergreifend)

**Veranstaltungsort:** B-A-D-Gesundheitszentrum oder als Webinar

**Teilnehmendenzahl:** max. 12 Personen

**Veranstaltungsdauer:** Auftaktveranstaltung 6 Stunden, Folgemodule 4–5 Termine à 3–4 Stunden nachmittags

## Buchung:

<https://www.terminland.de/angebote-arbeitsschutz/online/brmuenster/>





# Fit für den Berufseinstieg

Das Programm unterstützt junge Landesbeschäftigte an öffentlichen Schulen in NRW beim Einstieg in den Schulalltag. Ein neues Kollegium, hoher Erwartungsdruck, Anforderungen durch Schüler:innen und Erziehungsberechtigte sowie das Zurechtfinden in neuen Strukturen sind Themen, die junge Landesbeschäftigte an öffentlichen Schulen in NRW zu Beginn ihrer Laufbahn vermehrt belasten. Langfristig kann dies zu Stress oder Burn-out-Symptomen führen.

Das Programm soll durch Austausch, fachlichen Input und Begleitung bei persönlichen Fragestellungen eine Anlaufhilfe für Berufseinsteiger:innen sein.

So sollen berufseinstiegende Landesbeschäftigte an öffentlichen Schulen in NRW von Beginn an unterstützt werden, um ihnen den Start zu erleichtern. Eine Auftaktveranstaltung bietet die Möglichkeit, Netzwerke mit Berufseinsteiger:innen zu knüpfen und einen gemeinsamen Einstieg in das Programm zu finden.

Im Anschluss ist dieses Programm modular aufgebaut und umfasst jeweils Themenschwerpunkte, die durch einen kollegialen Austausch begleitet werden.

**Zielgruppe:** Berufseinstiegende und seiteneinstiegende Landesbeschäftigte an öffentlichen Schulen in NRW

**Schulform:** alle

## Inhalte:

- Auftaktveranstaltung: Netzwerke bilden, Gesundheit erleben durch die präventive Gesundheitsberatung, Impulsvortrag „Gesundheit im Arbeitskontext“
- Modul: Stressbewältigung
- Modul: Bewegung
- Modul: Gesprächsführung im Schulalltag
- Modul: Zeit- und Selbstmanagement
- Modul: Achtsamkeit
- Modul: Gesunde Ernährung im Schulalltag
- Modul: Grenzen setzen für eine gute Work-Privacy-Balance
- Abschlussveranstaltung: Eigene Ziele setzen

Die Anzahl, Reihenfolge und Frequenz der Module werden in der Auftaktveranstaltung mit der Gruppe abgestimmt.

## Für das Kollegium (schulintern)

**Veranstaltungsort:** Räumlichkeiten der Schule oder als Webinar

**Teilnehmendenzahl:** mind. 5 Personen

**Veranstaltungsdauer:** Auftaktveranstaltung 6 Stunden, Folgemodule 4–5 Termine à 3–4 Stunden nachmittags

## Für einzelne Landesbeschäftigte an öffentlichen Schulen in NRW (orts- und schulformübergreifend)

**Veranstaltungsort:** B·A·D-Gesundheitszentrum oder als Webinar

**Teilnehmendenzahl:** max. 12 Personen

**Veranstaltungsdauer:** Auftaktveranstaltung 6 Stunden, Folgemodule 4–5 Termine à 3–4 Stunden nachmittags

## Buchung:

<https://www.terminland.de/angebote-arbeitsschutz/online/brmuenster/>



# Gesunde Führung in Schule I

Die (bio)psychosoziale Gesundheit von Landesbeschäftigten an öffentlichen Schulen in NRW ist ein zentrales Thema und gewinnt stetig an Aufmerksamkeit. Die rasche Digitalisierung des Lehrens und Lernens hat Landesbeschäftigte an öffentlichen Schulen in NRW vor große Herausforderungen gestellt und ihnen ein hohes Maß an Flexibilität abverlangt. Darüber hinaus beeinflussen auch der gesellschaftliche Wandel und technologische Entwicklungen die Lehr- und Lernbedingungen und haben

entsprechende Auswirkungen auf das Wohlbefinden, die Arbeitszufriedenheit sowie die Gesundheit der Landesbeschäftigten an öffentlichen Schulen in NRW. Studien zeigen, dass die Schulleitung mit ihrer Art der Führung einen sehr großen Einfluss auf die Zufriedenheit und Gesundheit der Mitarbeitenden hat. Eine wertschätzende Schulkultur, die das kollegiale Einbeziehen von unterschiedlichen Schulthemen fördert, ist der Schlüssel zur Steigerung von Engagement, Wohlbefinden und guter Leistung.

Ziel der Veranstaltung soll es sein, dass Schulleitungen Zeit haben, sich über das eigene Gesundheitsverhalten Gedanken zu machen, aber auch das Tun im Schulalltag zu reflektieren. In dem Workshop haben Schulleitungen zudem die Möglichkeit,

sich mit Kolleg:innen auf Augenhöhe auszutauschen. Dabei ist besonders wichtig, dass der Alltagstransfer hergestellt werden kann und die Teilnehmenden mit neuen Impulsen und Ideen die Veranstaltung verlassen.

<b>Zielgruppe:</b>	Schulleitungen
<b>Teilnehmendenzahl:</b>	max. 15 Personen
<b>Veranstaltungsort:</b>	B·A·D-Gesundheitszentrum oder als Webinar
<b>Veranstaltungsdauer:</b>	ganztägig
<b>Schulform:</b>	alle

## Inhalte:

- Gesunde Selbstführung für die Schulleitung
- Salutogene Führung an Schulen
- Handwerkszeug der gesunden Führung
- Die Führungsrolle und ihre Grenzen
- Konkrete Maßnahmen des Gesundheitsmanagements
- Ansätze für den Transfer der neuen Erkenntnisse in den Alltag

## Buchung:

<https://www.terminland.de/angebote-arbeitsschutz/online/brmuenster/>



# Gesunde Führung in Schule II

„Gesunde Führung in Schule II“ baut auf den Workshop „Gesunde Führung in Schule I“ auf. Die Schulleitungen können sich weiter gewinnbringend und vertiefend mit gesundheitsrelevanten Themen auseinandersetzen. Der Fokus liegt dabei darauf, in dem eigenen facettenreichen Aufgabenbereich gesund zu bleiben und zudem mit einem gesundheitsförderlichen Führungsstil die Gesundheit der Landesbeschäftigten an öffentlichen Schulen in NRW zu stärken.

Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit, aus unterschiedlichen Themenblöcken ihre

Schwerpunkte auszuwählen und den Tag mitzugestalten. Der kollegiale Austausch steht bei diesem Workshop im Vordergrund. Sie haben Gelegenheit zur (Selbst-)Reflexion und erhalten mit Good-Practice-Beispielen Impulse für ihren Schulalltag.

Ziel der Veranstaltung ist es, das Thema Gesundheit auf den Ebenen der gesunden Selbstführung, der Personalführung und der organisatorischen Führung in der Schule weiterzuentwickeln.

<b>Zielgruppe:</b>	Schulleitungen
<b>Teilnehmendenzahl:</b>	max. 15 Personen
<b>Veranstaltungsort:</b>	B·A·D-Gesundheitszentrum oder als Webinar
<b>Veranstaltungsdauer:</b>	ganztägig
<b>Schulform:</b>	alle

#### Inhalte:

- Mit gesunder Selbstführung auf sich achten
- Eigene Werte und die gelebten Werte in der Schule reflektieren
- Mit gesunden Dialogen führen und im Gespräch bleiben
- Gesunde Schule organisieren
- Motivation und Begeisterung fördern bei sich und im Kollegium

#### Buchung:

<https://www.terminland.de/angebote-arbeitsschutz/online/brmuenster/>





# Gesunde Führung in Schule III Umgang mit psychisch belasteten Landesbeschäftigten an öffentlichen Schulen in NRW

Der Workshop „Gesunde Führung in Schule III – Umgang mit psychisch belasteten Landesbeschäftigten an öffentlichen Schulen in NRW“ baut inhaltlich auf den Workshops „Gesunde Führung in Schule I und II“ auf und hat seinen Schwerpunkt bei Themen wie präventiven und interventiven Haltungen und Verhaltensweisen sowie gezielter Gesprächsführung.

Multifaktorielle Belastungsfaktoren führen dazu, dass psychische Erkrankungen deutlich zunehmen. Umso wichtiger erscheint es, dass insbesondere Schulleitungen sich mit dieser Thematik auseinandersetzen. Der Workshop setzt zunächst bei der eigenen Grundhal-

tung an und bietet Möglichkeiten zur Reflexion der Selbstfürsorge und des eigenen Rollenverständnisses. Eine positive Grundhaltung der Schulleitung bildet hier die Basis einer gesunden Schulkultur.

Im nächsten Schritt werden mögliche Belastungsfaktoren aus dem Schulalltag beleuchtet und präventive Ansatzpunkte in den Blick genommen. Ebenso wird auf konkrete Interventionsmöglichkeiten bei psychischer Belastung eingegangen.

Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit, Themenstellungen zu priorisieren und eigene

Anliegen einzubringen, wodurch Erwartungshaltung und Workshop-Inhalte besser aufeinander abgestimmt werden können.

Das Ganztagesformat besteht aus diesem Grund aus Haupt- und Auswahlthemen, sodass die Schulleitungen den Tag nach ihren persönlichen Interessen mitgestalten können.

<b>Zielgruppe:</b>	Schulleitungen
<b>Teilnehmendenzahl:</b>	max. 12 Personen
<b>Veranstaltungsort:</b>	B·A·D-Gesundheitszentrum oder als Webinar
<b>Veranstaltungsdauer:</b>	ganztägig
<b>Schulform:</b>	alle
<b>Inhalte:</b>	
<b>Prävention von psychischen Belastungen bei Landesbeschäftigten an öffentlichen Schulen in NRW</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Hilfreiche Grundhaltungen der Schulleitungen</li> <li>■ Selbstfürsorge für Schulleitungen</li> <li>■ Rollenklarheit im Schulalltag</li> <li>■ Berufsbiografische Orientierung (Phasen erhöhter Vulnerabilität)</li> <li>■ Unterscheidung in Präventiv- und Signalklagen</li> <li>■ Multifaktorielle Belastungssituationen erkennen</li> <li>■ Präventive Strukturen schaffen durch regelmäßige Mitarbeitendengespräche</li> <li>■ Mentoring und Onboarding für Berufseinsteiger:innen</li> <li>■ Rechtliche Aspekte</li> </ul>	
<b>Intervention bei psychischen Belastungen bei Landesbeschäftigten an öffentlichen Schulen in NRW</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Hilfreiche Kommunikationsstrategien (Zwickmühlen- und Seitenmodell)</li> <li>■ Hilfefkonzept</li> <li>■ Vorgehen bei vermuteter Suchterkrankung</li> <li>■ Umgang mit psychischen Erkrankungen</li> <li>■ Vorgehen bei Verdacht auf Suizidalität</li> <li>■ Externe Unterstützungsangebote</li> </ul>	

## Buchung:

<https://www.terminland.de/angebote-arbeitsschutz/online/brmuenster/>



# Gesundheitsmanagement an Schulen

In einer Zeit, in der der (Schul-)Alltag für alle Landesbeschäftigten an öffentlichen Schulen in NRW sowie für die gesamte Schulgemeinschaft immer anspruchsvoller wird, gewinnt das Thema Gesundheit an Schulen zunehmend an Bedeutung. Doch was genau gehört dazu? Und wie kann Gesundheit gezielt in den Schulalltag integriert und langfristig gestärkt werden?

Hier setzt das Gesundheitsmanagement an Schulen (GM an Schulen) an.

Mit GM an Schulen werden Rahmenbedingungen sowie Strukturen und Prozesse geschaffen, die gesundes Arbeiten und Verhalten fördern. Ziel ist es, das System Schule als Ganzes zu stärken und Entwicklungspotenziale zu entfalten.

GM an Schulen verfolgt kein starres Vorgehen, sondern orientiert sich an der jeweiligen Ausgangssituation der Schule. Darauf aufbauend können Schritt für Schritt Ziele geklärt, Handlungsmöglichkeiten entwickelt und Erfolge gesichert werden.

Der Weg zu einem gesunden Schulalltag ist eine bedeutsame Investition in das langfristige Wohlbefinden sowie in die Leistungsfähigkeit der gesamten Schulgemeinschaft. Eine nachhaltige Schulentwicklung fördert das Wohlergehen aller Beteiligten und

stärkt die Schulen für eine langfristige und erfolgreiche Zukunft. Durch einen strukturierten und begleiteten Prozess erfolgt eine umfassende Unterstützung in diesem Vorhaben.

<b>Zielgruppe:</b>	interessierte Schulen, die bereit sind, an dem Thema „Gesundheit der Landesbeschäftigten an öffentlichen Schulen in NRW“ zu arbeiten
<b>Veranstaltungsart:</b>	individuelle Terminabsprache
<b>Veranstaltungsort:</b>	Räumlichkeiten der Schule oder individuell nach Absprache
<b>Veranstaltungsdauer:</b>	nach Absprache
<b>Schulform:</b>	alle
<b>Inhalte:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Klärung der Ausgangssituation</li> <li>■ Erarbeitung klarer Ziele im Bereich Gesundheit</li> <li>■ Ermittlung von Handlungsfeldern und Identifikation von Lösungs- und Maßnahmenoptionen im Handlungsspielraum der Schule</li> <li>■ Unterstützung beim Aufbau von Strukturen zur langfristigen Verankerung des Themas und Begleitung bei der weiteren Steuerung</li> <li>■ Unterstützung bei der Erfolgskontrolle und Weiterentwicklung definierter Themen</li> </ul>
<b>Buchung:</b>	<p>Melden Sie Ihren Bedarf in „Terminland“ über den Rückmeldelink an.</p> <p><a href="https://www.bad-gmbh.de/bedarfsabfrage-gesundheitsmanagement-an-schulen-rbmuenster/">https://www.bad-gmbh.de/bedarfsabfrage-gesundheitsmanagement-an-schulen-rbmuenster/</a></p> <p>B·A·D nimmt anschließend Kontakt zu Ihnen auf.</p>



# COPSOQ – und jetzt?

In diesem Workshop bewerten wir die Ergebnisse der Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen und leiten Handlungsfelder für Ihre Schule ab.

Nach Erhalt des schulspezifischen Ergebnisberichts liegt es als Schulleitung in Ihrer Verantwortung, diesen zu interpretieren und gegebenenfalls erforderliche Maßnahmen des Arbeitsschutzes für Ihre Schule abzuleiten und umzusetzen. Um Sie dabei zu unterstützen, bieten wir Ihnen den digitalen Workshop "COPSOQ und jetzt" an! Dieser Workshop dient als wertvolle Hilfestellung, um die Ergebnisse des Schulberichts zu bewerten und die Handlungsfelder Ihrer Schule zu identifizieren.

Während des Workshops werden Ihnen Methoden zur konkreten Maßnahmenableitung vermittelt und Sie erhalten praktische Handlungsempfehlungen, die Ihnen bei der Erstellung eines Ziel- und Maßnahmenplans für Ihre Schule behilflich sind. Ein zentraler Aspekt des Workshops ist auch die Kommunikation der Ergebnisse der COPSOQ-Befragung an das Kollegium und wie diese aktiv in den Prozess miteingebunden werden können.

Bitte bringen Sie Ihren Schulbericht als Arbeitsgrundlage zur Veranstaltung mit. Wir freuen uns auf einen produktiven Workshop, der dazu beiträgt, die Arbeitsbedingungen an Ihrer Schule kontinuierlich zu verbessern.

<b>Zielgruppe:</b>	Steuerkreis COPSOQ (bestehend aus Schulleitung, Lehrer:innenräte, Ansprechpartner:innen für Gleichstellungsfragen und ggf. weiteren Personen)
<b>Veranstaltungsart:</b>	Webinar
<b>Teilnehmendenzahl:</b>	max. 10 Steuerkreise
<b>Veranstaltungsdauer:</b>	ganztägig für unerfahrene Teilnehmenden, halbtägig für erfahrene Teilnehmenden
<b>Schulform:</b>	alle
<b>Inhalte:</b>	Um dem Wissenstand von erfahrenen als auch unerfahrenen Teilnehmenden im Gesamtprozess der Gefährdungsbeurteilung psycho-sozialer Belastungen am Arbeitsplatz gerecht zu werden, bieten wir zwei Format-Varianten an.

Für Einsteiger:

- Kurz und prägnant: Gefährdungsbeurteilung psycho-sozialer Belastungen
- Vorstellung der Kriterien zur Auswertung der COPSOQ-Befragung
- Identifizierung von Handlungsfeldern auf Basis des individuellen COPSOQ-Schulberichts
- Praktische Handlungshilfen zur Gestaltung des Folgeprozesses
- Empfehlungen für eine effektive Kommunikation im Kollegium
- Transfer in die Praxis – konkrete Planung des Folgeprozesses an Ihrer Schule
- Methoden zur Steigerung der aktiven Beteiligung und des Engagements des Kollegiums
- Austausch zu bewährten Praktiken und Möglichkeit der Netzwerkbildung

Für Fortgeschrittene:

- Kurz und prägnant: Gefährdungsbeurteilung psycho-sozialer Belastungen
- Identifizierung von Handlungsfeldern auf Basis des individuellen COPSOQ-Schulberichts
- Ansätze zur Implementierung eines nachhaltigen Folgeprozesses
- Methoden zur Steigerung der aktiven Beteiligung und des Engagements des Kollegiums
- Austausch zu bewährten Praktiken und Möglichkeit der Netzwerkbildung

**Buchung:**

<https://www.terminland.de/angebote-arbeitsschutz/online/brmuenster/>





# COPSOQ-Nachbetreuung Workshop, Beratung, Begleitung

Wie gehen wir als Schule mit psychischen Belastungen unserer Landesbeschäftigten an öffentlichen Schulen in NRW um? Bei dieser Frage unterstützen die B·A·D-Berater:innen die Schulleitung. Nutzen Sie für unsere Beratung gerne den Ihnen zur Verfügung stehenden unterrichtsfreien Auswertungstag.

Gemeinsam werden die schulspezifischen COPSOQ-Ergebnisse analysiert, interpretiert und individuelle Gesundheitsmaßnahmen abgeleitet.

Um passgenaue Gesundheitsmaßnahmen zur Verhaltens- und Verhältnisprävention mit dem Ziel der Minimierung von psychosozialen Belastungen abzuleiten, führen wir gemeinsam mit Schulleitung, Lehrer:innenrat und Landesbeschäftigten an öffentlichen Schulen in NRW Beratungsgespräche und Workshops durch.

Ziel unserer Beratung ist es, gemeinsam mit Ihnen an Ihren schulspezifischen Gesundheitszielen zu arbeiten und so ein kontinuierliches und nachhaltiges Management für Schulen aufzubauen.

<b>Zielgruppe:</b>	interessierte Schulen (insb. erweiterter Schulleitungskreis, Mitglieder von Steuerkreisen und Lehrer:innenräte)
<b>Veranstaltungsort:</b>	Räumlichkeiten der Schule oder individuell nach Absprache
<b>Veranstaltungsdauer:</b>	nach Absprache
<b>Schulform:</b>	alle
<b>Inhalte:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Begleitung im Prozess der Gefährdungsbeurteilung psychosozialer Belastung</li> <li>■ Analyse bestehender Strukturen mit einer Ausrichtung an individuellen und schulspezifischen Gesundheitszielen</li> <li>■ Erarbeitung lösungsorientierter Maßnahmen</li> <li>■ Begleitende Begehung und Beratung zu schulspezifischen Fragestellungen</li> </ul>
<b>Kontakt:</b>	Ansprechpartnerin bei B·A·D: Sophia Sümmermann B·A·D-Gesundheitszentrum Bochum schulbetreuung-muenster@bad-gmbh.de



# Mentorenprogramm

Unter dem Motto „Gesundheit und Engagement: voneinander lernen, zusammen gestalten – gemeinsam Schule entwickeln“ bringt das Mentorenprogramm Schulen in unterschiedlichen Stadien der Schulentwicklung und des Gesundheitsmanagements zusammen. Es bietet somit eine einzigartige Gelegenheit, Erfahrungen auszutauschen, innovative Ansätze kennenzulernen und gemeinsam Schule zu entwickeln.

In einer Podiumsdiskussion geben Preisträgerschulen sowie Schulen, die im Rahmen des Gesundheitsmanagements an Schulen (GM

an Schulen) aktiv sind, ihr Erfahrungswissen in Bezug auf relevante Entwicklungsschritte und deren Bedeutung für die Gesundheit weiter.

Im Anschluss an die Podiumsdiskussion werden einzelne Fragestellungen im kollegialen Austausch in Kleingruppen vertieft. Dabei können die teilnehmenden Schulen relevante Schwerpunkte setzen und Handlungsschritte für die eigene Schule identifizieren.

Eine weitere nachhaltige Begleitung der interessierten Schulen durch B-A-D-Expert:innen ist gewährleistet.

<b>Zielgruppe:</b>	Schulleitungen und Landesbeschäftigte an öffentlichen Schulen in NRW, die die ganzheitliche Gesundheit in der Schule implementieren wollen (erweiterte Schulleitung, Mitglieder von Arbeitsgruppen oder Lehrer:innenräte)
<b>Teilnehmendenzahl:</b>	ca. 60 Personen
<b>Veranstaltungsort:</b>	wird jeweils bekannt gegeben
<b>Veranstaltungsdauer:</b>	ganztägig
<b>Schulform:</b>	alle
<b>Inhalte:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Kennenlernen innovativer Ansätze anhand von Beispielen der Preisträgerschulen (Deutscher Schulpreis, Gute gesunde Schule, GM an Schulen)</li><li>■ Austausch zum Thema Gesundheit von Landesbeschäftigten an öffentlichen Schulen in NRW</li><li>■ Vernetzung von Erfahrungswissen</li><li>■ Transfer in den schulischen Kontext</li></ul>
<b>Kontakt:</b>	Caroline Rögels, <a href="mailto:caroline.roegels@bad-gmbh.de">caroline.roegels@bad-gmbh.de</a>

# Ergonomie Bildschirmarbeitsplatz

Wohlbefinden am Bildschirmarbeitsplatz ist auch eine Frage der Haltung. Lassen Sie sich beraten.

Unsere zertifizierten Ergonomieberater:innen zeigen Verbesserungsmöglichkeiten direkt vor Ort auf und erarbeiten Lösungen im persönlichen Gespräch.

Anschließend können Sie Ihre Haltung selbst weiter kontrollieren und verbessern und so Arbeitsbelastungen reduzieren. Die ergonomische Beratung erfolgt für die Arbeitsplätze der Landesbeschäftigten an öffentlichen Schulen in NRW sowie für die Fachräume.

<b>Zielgruppe:</b>	Landesbeschäftigte an öffentlichen Schulen in NRW
<b>Teilnehmendenzahl:</b>	nach Absprache
<b>Veranstaltungsort:</b>	Räumlichkeiten der Schule
<b>Veranstaltungsdauer:</b>	nach Absprache
<b>Schulform:</b>	alle
<b>Inhalte:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Einstellung der vorhandenen Tische, Stühle, Bildschirme, Tastaturen und Mäuse</li><li>■ Standortwahl des Bildschirmarbeitsplatzes</li><li>■ Lärmbelastungen</li><li>■ Telearbeit</li><li>■ Unterweisungshilfen</li><li>■ Unfallverhütungsvorschriften</li><li>■ Ergonomische Sitzhaltung, Arbeitshaltung sowie Pausenregelung und Entspannungsübungen</li></ul>
<b>Kontakt:</b>	<b><a href="mailto:schulen.nrw@bad-gmbh.de">schulen.nrw@bad-gmbh.de</a></b>

# Sonderprojekt Gesundheitsmanagement

Bei den aufgeführten Angeboten war nicht das passende dabei? Neben dem umfassenden Angebot aus dieser Broschüre fehlen Ihnen Maßnahmen im Arbeits- und Gesund-

heitsschutz? Dann haben Sie die Möglichkeit, formlos einen schriftlichen Antrag zu stellen.

## Bitte beachten Sie, dass:

- Sachgegenstände wie Stühle oder Tische nicht genehmigungsfähig sind.
- Maßnahmen aus dem pädagogischen Bereich kein Bestandteil des Arbeits- und Gesundheitsschutzprogrammes sind.

Ein formloser schriftlicher Antrag inkl. der Kosten und des vollständigen Konzeptes ist einzureichen unter:

**[caroline.roegels@bad-gmbh.de](mailto:caroline.roegels@bad-gmbh.de)**

Eine Kostenübernahme wird erst beim Erhalt einer entsprechenden Bestätigung der Bezirksregierung garantiert. Es wird daher empfohlen, vor einer Buchung diese Ent-

scheidung der Bezirksregierung abzuwarten. Im Falle einer positiven Entscheidung der Bezirksregierung können Sie die Rechnung bei B·A·D einreichen. Im Anschluss an die durchgeführte Maßnahme legt die Schule der Bezirksregierung und B·A·D den erforderlichen Evaluationsbericht vor.

## Beantragung:

Caroline Rögels, **[caroline.roegels@bad-gmbh.de](mailto:caroline.roegels@bad-gmbh.de)**





**vertraulich  
kompetent  
anonym**

## Telefonische psychosoziale Beratung

Psychosoziale Fragen und Problemlagen können das Berufs- und Arbeitsleben belasten. Die telefonische psychosoziale Beratung in der Sprech:ZEIT 24/7 bietet eine erste vertrauliche und leicht zugängliche Anlaufstelle für diese Themen. Alle Berater:innen unterliegen der Schweigepflicht.

Erreichbar ist die Sprech:ZEIT über die Rufnummer **0800/0007715**. Die Nutzung kann rund um die Uhr erfolgen.

### **Zielgruppe:**

Landesbeschäftigte an öffentlichen Schulen in NRW

### **Inhalte:**

- Telefonische psychosoziale Beratung an 24 Stunden pro Tag an 7 Tagen der Woche durch die Berater:innen von B·A·D
- Auf Wunsch: persönliche Beratung in (nahe gelegenen) B·A·D-Gesundheitszentren
- Wenn nötig und gewünscht, unterstützen die B·A·D-Expert:innen bei der Suche nach einem Therapieplatz. Eine persönliche Begleitung durch Berater:innen zur Stabilisierung bis zum Therapiebeginn ist möglich.
- Mögliche Themen der Beratung:
  - Belastungen in der Schule und im Privatleben
  - Beratung zu Arbeits- und Lebensfragen
  - Belastende Stresssituationen
  - Sucht
  - Auswirkungen von Krankheit
  - Umgang mit Veränderungen und Krisen

Oft kann ein vertrauensvolles Gespräch helfen.

### **Wir beraten Sie:**

- Vertraulich
- Kompetent
- Anonym
- Unter Einhaltung von Schweigepflicht und Datenschutz

### **Beratung:**

Telefonnummer der Sprech:ZEIT:

**0800/0007715**



# Website Gesundheit und Sicherheit Alles auf Ihrem Webportal – [www.sichere-gesunde-schule.nrw](http://www.sichere-gesunde-schule.nrw)

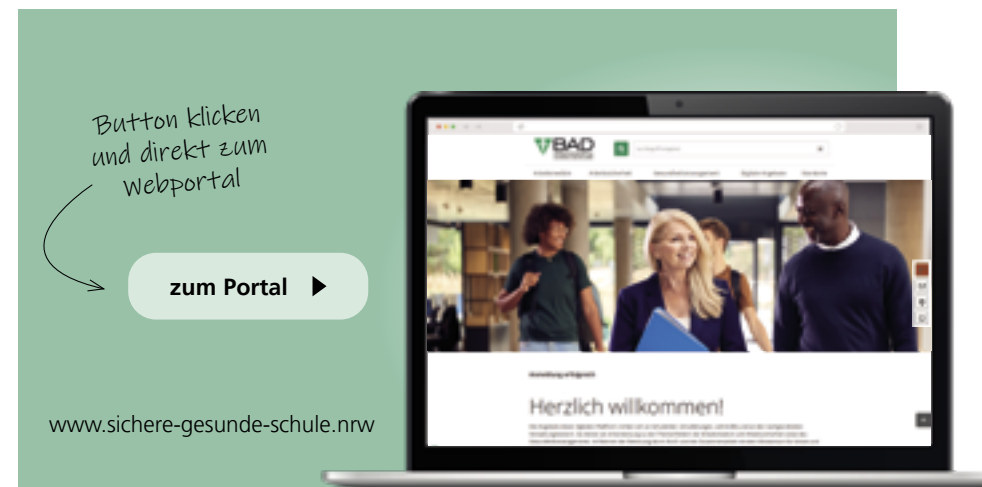
Auf der neuen Website können Sie sich rund um die Uhr über die ganzheitlichen Angebote und Möglichkeiten im Arbeits- und Gesundheitsschutz informieren. Das Webportal soll Sie dabei unterstützen und es Ihnen erleich-

tern, sich für Workshops und Veranstaltungen anzumelden, Anfragen zu Bedarfsbegehungen zu stellen und Ansprechpersonen für Ihre Region zu ermitteln.

Sie können sich telefonisch beraten lassen und auf umfangreiche Materialien zurückgreifen. Eine Nutzung der Website ist dabei sowohl über PC und Notebook als auch über alle mobilen Endgeräte wie Tablet und Smartphone möglich.

## Das erwartet Sie!

- Spannende Workshops und Webinare
- Informationen zur Förderung Ihrer Gesundheit und Sicherheit
- Interaktive Gesundheitsangebote (Podcasts, Videos etc.)
- Umfangreiche Materialien als Downloads zur eigenen Vertiefung und zum Selbstlernen
- Telefonische und persönliche psychosoziale Beratung
- ... und vieles mehr!



# Bedarfsbegehung

Haben Sie akute Fragen zum Arbeitsschutz?

Dann fragen Sie als Schulleitung eine Bedarfsbegehung an. Wir verschaffen uns vor Ort einen Eindruck. Themen können beispielsweise sein: Gefährdungsbeurteilung, Innenraumbelastungen, Lärm und Raumakustik, Fragen zu Fachräumen oder eine allgemeine Begehung der Schule und des Schulgeländes.

Als Leitung holen Sie auch alle anderen ins Boot. Sie informieren Personalrat, Schwerbehindertenbeauftragte, Sicherheitsbeauftragte, die jeweils zuständigen Fachlehrkräfte und – falls erforderlich – den Schulträger.

<b>Zielgruppe:</b>	Landesbeschäftigte an öffentlichen Schulen in NRW
<b>Teilnehmendenzahl:</b>	max. 8 Personen
<b>Veranstaltungsort:</b>	Räumlichkeiten der Schule
<b>Veranstaltungsdauer:</b>	nach Absprache
<b>Schulform:</b>	alle
<b>Inhalte:</b>	werden von der Schulleitung festgelegt
<b>Kontakt:</b>	<b>schulen.nrw@bad-gmbh.de</b>

# Bedarfsberatung

Sie brauchen eine fundierte Beratung in Sachen Arbeitsschutz, aber nicht zwingend eine Begehung?

Arbeitsstätte Schule, Lärm und Raumakustik, Innenraumbelastungen, Gefahrstoffe, Unterweisungen, Infektionsgefährdung oder Hygiene.

Fragen Sie als Schulleitung eine Bedarfsberatung an. Die Themen können beispielsweise sein: Gefährdungsbeurteilung,

Wir beraten Sie persönlich.

<b>Zielgruppe:</b>	Landesbeschäftigte an öffentlichen Schulen in NRW
<b>Teilnehmendenzahl:</b>	max. 4 Personen
<b>Veranstaltungsart und -ort:</b>	telefonisch, schriftlich oder in den Räumlichkeiten der Schule
<b>Veranstaltungsdauer:</b>	nach Absprache
<b>Schulform:</b>	alle
<b>Inhalte:</b>	werden von der Schulleitung festgelegt
<b>Kontakt:</b>	<b>schulen.nrw@bad-gmbh.de</b>





# Workshop zur Gefährdungsbeurteilung

Damit mögliche Gefährdungen nicht real werden, gibt es im Arbeitsschutz die Gefährdungsbeurteilung. Gesamtverantwortlich für deren Erstellung ist die Schulleitung.

Wir unterstützen Sie und klären mit Ihnen offene Fragen, damit Sie dieses präventive Instrument zielführend anwenden können.

Im Vordergrund unserer Workshops stehen praktische Aspekte bei der Bearbeitung der Gefährdungsbeurteilung. Exemplarisch stellen wir gute Lösungen vor. Tauschen Sie sich auch untereinander aus und gewinnen Sie neue Denkanstöße für Ihre eigene Schule.

**Zielgruppe:**

Separate Workshops jeweils für:

- Schulleitung oder mit der Gefährdungsbeurteilung beauftragte Personen
- Sicherheitsbeauftragte, Landesbeschäftigte an öffentlichen Schulen in NRW und Lehrer:innenräte

**Teilnehmendenzahl:**

max. 15 Personen

**Veranstaltungsort:**

B·A·D-Gesundheitszentrum oder als Webinar

**Veranstaltungsdauer:**

halbtägig

**Schulform:**

alle

**Inhalte:**

- Ziel und Nutzen der Gefährdungsbeurteilung
- Arbeitsschutzorganisation – Verteilung und Aufteilung von Aufgaben im Arbeits- und Gesundheitsschutz
- Durchführung der allgemeinen Gefährdungsbeurteilung
- Checklisten und weitere B·A·D-Materialien zur Gefährdungsbeurteilung
- Praktische Beispiele, Vorstellung von Musterlösungen
- Bearbeitung der Maßnahmenliste und Priorisierung der Maßnahmen
- Fragen der Teilnehmenden

**Buchung:**

<https://www.terminland.de/angebote-arbeitsschutz/online/brmuenster/>



# Workshop zur Gefährdungsbeurteilung Arbeitsmittel

An Schulen mit dem Schwerpunkt Technik kommen zahlreiche Geräte, Maschinen und Werkzeuge zum Einsatz. Diese zählen zu den Arbeitsmitteln im Sinne der Betriebssicherheitsverordnung und müssen daher in die Gefährdungsbeurteilung einbezogen werden.

Im Workshop erfahren Sie, wie Sie die Gefährdungsbeurteilung Arbeitsmittel mithilfe neu entwickelter Arbeitshilfen/Checklisten in der

Praxis gut bearbeiten können. Fachlehrkräfte in technisch-naturwissenschaftlichen Unterrichtsfächern sollen so bei der Erstellung und Ergänzung der Gefährdungsbeurteilung Arbeitsmittel unterstützt werden. Daneben können Sie offene Fragen, die bei der Bearbeitung der Gefährdungsbeurteilung entstehen, klären. Auch die Schnittstelle zum Schulsachkostenträger wird behandelt (dieser ist für die Ausstattung der Schulen zuständig).

<b>Zielgruppe:</b>	Landesbeschäftigte an öffentlichen Schulen in NRW im Bereich Technik
<b>Teilnehmendenzahl:</b>	max. 15 Personen
<b>Veranstaltungsort:</b>	nach Absprache vor Ort an den Schulen
<b>Veranstaltungsdauer:</b>	halbtägig/ganztägig (je nach Schulform)
<b>Schulform:</b>	alle

## Inhalte:

- Ziel und Nutzen der Gefährdungsbeurteilung Arbeitsmittel (GB AM)
- Vorschlag zum Vorgehen bei der Gefährdungsbeurteilung Arbeitsmittel
- Erläuterung der zur Verfügung gestellten Materialien
- Beschreibung der Schnittstelle zum Sachkostenträger (Zuständigkeit)
- Exemplarische Darstellung der GB AM an Arbeitsmitteln in der Praxis
- Unterstützung durch B-A-D und andere Akteure im Arbeits- und Gesundheitsschutz
- Fragen der Teilnehmenden

**Kontakt:** [schulen.nrw@bad-gmbh.de](mailto:schulen.nrw@bad-gmbh.de)



# Beratung zu Gefahrstoffen

Im naturwissenschaftlichen Unterricht oder im Technikunterricht kommen Gefahrstoffe zum Einsatz.

Wir betrachten die jeweilige Arbeitssituation und beraten die verantwortlichen Personen zu Gefährdungen bei Tätigkeiten mit

Gefahrstoffen. Im Rahmen einer sogenannten Bestandsaufnahme vor Ort identifizieren wir den erforderlichen Unterstützungsbedarf.

Außerdem ermitteln wir, wie weit die Anforderungen der Gefahrstoffverordnung bereits umgesetzt werden.

<b>Zielgruppe:</b>	Gefahrstoffbeauftragte und ggf. weitere unterstützende Personen
<b>Teilnehmendenzahl:</b>	nach Absprache
<b>Veranstaltungsort:</b>	Räumlichkeiten der Schule
<b>Veranstaltungsdauer:</b>	nach Absprache
<b>Schulform:</b>	Berufskollegs und Schulformen mit naturwissenschaftlichem Unterricht

## Inhalte:

- Arbeitsschutzorganisation allgemein und im Besonderen im Hinblick auf Gefahrstoffe (bildungsgangspezifisch)
- Gefahrstoffverzeichnis
- Sicherheitsdatenblätter
- Kennzeichnung, Stichwort GHS/CLP
- Gefährdungsbeurteilung:
  - Arbeitsplatzbezogen: Einsatz der B-A-D-Checklisten (MSB-Bildungsportal)
  - Tätigkeitsbezogen
  - Berücksichtigung besonders schutzbedürftiger Personen
- Vorhandene Schutzmaßnahmen
- Betriebsanweisungen
- Unterweisungen
- Substitutionsprüfung
- Gegebenenfalls erforderliche arbeitsmedizinische Vorsorge

**Kontakt:** [schulen.nrw@bad-gmbh.de](mailto:schulen.nrw@bad-gmbh.de)





# Schulung für Brandschutzhelfer:innen

Sind Sie von Ihrer Schulleitung als Brandschutzhelfer:innen benannt worden? Dann benötigen Sie regelmäßig eine fachkundige Unterweisung für Aufgaben in der Brandbekämpfung. Es geht beispielsweise darum, den praktischen Umgang mit Feuerlöscheinrichtungen zu üben.

Weitere Inhalte sind u. a.: Grundzüge des vorbeugenden Brandschutzes, Kenntnisse der betrieblichen Brandschutzorganisation sowie Verhalten im Brandfall.

Die Gefährdungsbeurteilung einer Arbeitsstätte, also auch einer Schule, sieht eine bestimmte Anzahl an Brandschutzhelfer:innen vor.

Ein Anteil von mindestens fünf Prozent der Beschäftigten kann ausreichen, eine größere Anzahl von Brandschutzhelfer:innen kann z. B. bei erhöhter Brandgefährdung, der Anwesenheit vieler Personen, bei Personen mit eingeschränkter Mobilität sowie großer räumlicher Ausdehnung der Arbeitsstätte oder nach Festlegung der Feuerwehr erforderlich sein.

**Zielgruppe:** Landesbeschäftigte an öffentlichen Schulen in NRW, die von der Schulleitung als Brandschutzhelfer:innen benannt werden

**Teilnehmendenzahl:** max. 14 Personen

**Veranstaltungsort:** Räumlichkeiten der Schule oder B·A·D-Gesundheitszentrum

**Veranstaltungsdauer:** halbtägig

**Schulform:** alle

## Inhalte:

- Grundzüge des Brandschutzes
- Schulische Brandschutzorganisation
- Funktion und Wirkungsweise von Feuerlöscheinrichtungen
- Realitätsnahe Übung mit Feuerlöscheinrichtungen, z. B. Simulationsgeräte und -anlagen mit entsprechenden Aufbausätzen
- Gefahren durch Brände
- Verhalten im Brandfall
- Löschtaktik und eigene Grenzen der Brandbekämpfung (z. B. Situationseinschätzung, Vorgehensweise)
- Schulspezifische Besonderheiten (z. B. elektrische Anlagen, Metallbrände, Fettbrände)

## Buchung:

<https://www.terminland.de/angebote-arbeitsschutz/online/brmuenster/>



# Unfallprävention für Landesbeschäftigte an öffentlichen Schulen in NRW

Die B·A·D-Expert:innen sensibilisieren für das Unfallgeschehen an Schulen.

Lernen Sie, Maßnahmen zur Unfallverhütung an Ihrer Schule zu entwickeln und umzusetzen.

Ziel unserer Beratung ist es, Unfälle durch präventive Maßnahmen zu verhindern oder in ihrer Schwere zu vermindern. Unfälle können durch Unachtsamkeit und Unaufmerksamkeit oder technische und bauliche Mängel passieren.

<b>Zielgruppe:</b>	Landesbeschäftigte an öffentlichen Schulen in NRW
<b>Teilnehmendenzahl:</b>	nach Absprache
<b>Veranstaltungsort:</b>	Räumlichkeiten der Schule, z. B. im Rahmen einer (Teil-)Lehrer:innenkonferenz
<b>Veranstaltungsdauer:</b>	nach Absprache
<b>Schulform:</b>	alle
<b>Inhalte:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Einführung in die Thematik Unfallprävention</li><li>■ Unfälle bei Landesbeschäftigten an öffentlichen Schulen in NRW:<ul style="list-style-type: none"><li>• Wegeunfälle</li><li>• Sturz- und Stolperunfälle</li><li>• Sportunfälle</li><li>• Unfälle durch Aggression</li></ul></li><li>■ Fragen und zusätzliche Themen der Teilnehmenden</li></ul>
<b>Kontakt:</b>	<b><a href="mailto:schulen.nrw@bad-gmbh.de">schulen.nrw@bad-gmbh.de</a></b>



# Informationsmaterialien zum Arbeitsschutz an Schulen

Nutzen Sie unsere Informationsmaterialien zur Unterweisung in der Schule.

Alle Broschüren und alle Materialien sind sowohl in Dateiform als auch in Druckform erhältlich.

Weiterhin erarbeiten wir bedarfsorientiert Informationen für Landesbeschäftigte an öffentlichen Schulen in NRW zu häufig nachgefragten Themen.

Anregungen und Vorschläge zu den für Sie spannenden Themen senden Sie bitte per E-Mail an [schulen.nrw@bad-gmbh.de](mailto:schulen.nrw@bad-gmbh.de).

**Zielgruppe:** Landesbeschäftigte an öffentlichen Schulen in NRW

**Schulform:** alle

Beispiele von Informationsschriften:

- Broschüre „Gefährdungsbeurteilung – Hinweise für Schulleitungen“
- Information Erste Hilfe an Schulen
- Information Brandschutz an Schulen
- Unterweisungsbroschüre für Schulleitungen
- Unterweisungsmaterialien und -hilfen
  - Allgemein
  - Fachbezogen
- Weitere Themen sind in Vorbereitung
- Sichere Verwendung und Lagerung von mobilen Endgeräten mit Lithium-Ionen-Akkus in Schulen in NRW

**Kontakt:** [schulen.nrw@bad-gmbh.de](mailto:schulen.nrw@bad-gmbh.de)



# Arbeitsmedizinische Angebotsvorsorge bei Tätigkeiten mit biologischen Arbeitsstoffen und Beratung zu Infektionsschutz

Als Gemeinschaftseinrichtung unterliegen Schulen dem Infektionsschutzgesetz (IfSG). Daraus ergeben sich verschiedene wichtige Aufgaben für die Schulleitung. Hier unterstützen wir fachlich und kompetent.

Auch die individuellen Dispositionen bei Landesbeschäftigten an öffentlichen Schulen in

NRW wie etwa Vorerkrankungen können Fragen nach erforderlichen Maßnahmen im Infektionsschutz aufwerfen.

Wir beraten je nach Fragestellung telefonisch oder schriftlich. Die fachliche Unterstützung kann auch vor Ort erfolgen.

<b>Zielgruppe:</b>	Landesbeschäftigte an öffentlichen Schulen in NRW
<b>Teilnehmendenzahl:</b>	Einzelberatung
<b>Veranstaltungsart und -ort:</b>	telefonisch, schriftlich oder in den Räumlichkeiten der Schule
<b>Veranstaltungsdauer:</b>	nach Absprache
<b>Schulform:</b>	alle
<b>Inhalte:</b>	Beratung zu: <ul style="list-style-type: none"><li>■ Vorgaben des Infektionsschutzgesetzes (IfSG) und des Masernschutzgesetzes</li><li>■ Medizinischer Relevanz spezieller Infektionserreger</li><li>■ Übertragungswegen von Infektionen</li><li>■ Informations- und Meldepflichten</li><li>■ Impfungen, Impfangeboten und Impfpflicht</li></ul>
<b>Kontakt:</b>	<b><a href="mailto:schulen.nrw@bad-gmbh.de">schulen.nrw@bad-gmbh.de</a></b>





# Arbeitsmedizinische Angebotsvorsorge bei Tätigkeiten an Bildschirmgeräten

Gemäß Verordnung zur arbeitsmedizinischen Vorsorge (ArbMedVV) sind Arbeitgeber in Deutschland verpflichtet, ihren Beschäftigten mit Tätigkeiten an Bildschirmarbeitsplätzen eine entsprechende Vorsorge anzubieten.

Die Vorsorge sieht einen Sehtest unter besonderer Berücksichtigung der Bedingungen am Bildschirmarbeitsplatz und eine entsprechende ergonomische Beratung vor.

Das Angebot vom Ministerium für Schule und Bildung des Landes NRW richtet sich an Landesbeschäftigte an öffentlichen Schulen aller Schulformen in NRW. Die Teilnahme an der Vorsorge ist für Landesbeschäftigte an öffentlichen Schulen in NRW freiwillig und kostenfrei. Die Vorsorge hat das Ziel, Beschwerden, die durch Tätigkeiten an Bildschirmen entstehen können, frühzeitig zu erkennen und zu reduzieren.

Zwischen B·A·D und den fünf Bezirksregierungen werden die Abläufe und die Anzahl der Untersuchungen abgestimmt. Die Information und Bekanntgabe der Termine an die Schulen und Landesbeschäftigten an öffentlichen Schulen in NRW erfolgen durch die Bezirksregierung per E-Mail. Darin werden das Vorsorgeangebot für die Landesbeschäftigten an öffentlichen Schulen in NRW beschrieben und zur Verfügung stehende Termine bekannt gegeben.

Der Link zur Anmeldeplattform „Terminland“ wird dann mitgeteilt sowie auf den notwendigen Bildschirmvorsorge-Fragebogen hingewiesen. Falls keine Termine mehr verfügbar sind, besteht die Möglichkeit, per Rückmeldelink den Bedarf mitzuteilen.

Dies ist die Planungsgrundlage, um weitere Termine zwischen den jeweiligen Bezirksregierungen und B·A·D abzustimmen und für Landesbeschäftigte an öffentlichen Schulen in NRW anzubieten. Sofern sich aus der Vorsorge die Notwendigkeit einer Bildschirmarbeitsplatzbrille ergibt, erhalten die Landesbeschäftigten an öffentlichen Schulen in NRW eine entsprechende schriftliche arbeitsmedizinische Empfehlung von B·A·D zur Vorlage beim Arbeitgeber/Dienstherren.

<b>Zielgruppe:</b>	Landesbeschäftigte an öffentlichen Schulen in NRW
<b>Teilnehmendenzahl:</b>	Einzeluntersuchung
<b>Veranstaltungsort:</b>	B·A·D-Gesundheitszentrum
<b>Schulform:</b>	alle
<b>Inhalte:</b>	Die Vorsorge hat das Ziel, Beschwerden, die durch Tätigkeiten an Bildschirmen entstehen können, frühzeitig zu erkennen und zu reduzieren.

**Buchung:**  
<https://www.terminland.de/bad-brmuenster-bildschirmarbeitsplatz/>



# Mutterschutz an öffentlichen Schulen sicher gestalten – Online-Workshop

Schwangere Lehrerinnen sind eine besonders schützenswerte Gruppe. Das Mutterschutzgesetz spielt hier eine zentrale Rolle. Es zielt darauf ab, die Gesundheit der Frau und des ungeborenen Kindes durch die Arbeitsbedingungen nicht zu gefährden und gleichzeitig eine Weiterbeschäftigung der Frau zu ermöglichen. Hierfür

ist eine separate Gefährdungsbeurteilung zu erstellen (§ 10 Mutterschutzgesetz).

Diese Gefährdungsbeurteilung Mutterschutz steht im Mittelpunkt der Veranstaltung. Sie erfahren, welche Aspekte speziell am Arbeitsplatz Schule zu berücksichtigen sind und was in der

Praxis bei der Erstellung der Gefährdungsbeurteilung zu beachten ist. Daneben stellen wir die verschiedenen Arten eines Beschäftigungsverbots sowie die aktuellen Formulare zum Mutterschutz an Schulen in NRW vor.

Ebenfalls auf dem Programm steht der Prozess zur Überprüfung des Einsatzes von schwangeren Lehrerinnen (Start: „Die schwangere Lehrerin meldet sich bei der Schulleitung“, Ziel

„Einsatz der schwangeren Lehrerin“). Zahlreiche Beispiele machen die theoretischen Inhalte im praktischen Schulalltag anschaulich.

Diese Veranstaltung richtet sich an verantwortliche Schulleitungen sowie Stellvertretungen, die dieses Thema vertieft angehen möchten. Schulleitungen jeder Schulform sind eingeladen.

<b>Zielgruppe:</b>	Schulleitungen und stellvertretende Schulleitungen jeder Schulform, alle Regierungsbezirke in NRW
<b>Teilnehmendenzahl:</b>	max. 20 Personen
<b>Veranstaltungsart:</b>	Umsetzung als Webinar (technische Voraussetzung: funktionierende Hardware, stabile Internetverbindung, Kamera und Mikrofon)
<b>Schulform:</b>	alle
<b>Inhalte:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Gefährdungsbeurteilung Mutterschutz</li> <li>■ Übersicht Formulare:               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. GB Mutterschutz</li> <li>2. Fragebogen zum beruflichen Einsatz schwangerer Lehrerinnen</li> <li>3. Ablaufplan – wer macht wann was?</li> </ol> </li> <li>■ Beschäftigungsverbot – welche Arten gibt es und wer spricht es aus?</li> </ul>
<b>Ablauf:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Vortrag</li> <li>■ Praktische Umsetzung</li> <li>■ Diskussion</li> </ul>

## Buchung:

<https://www.terminland.de/bad-ws-mutterschutz/>



B·A·D ist der bevorzugte Partner für Arbeitsschutz und Gesundheitsmanagement – für Unternehmen aller Branchen und Größen. Nutzen Sie Gesundheit und Arbeitsqualität für Ihren Unternehmenserfolg. Effizient. Nachhaltig. Mit uns. An Ihrer Seite.

## SICHER ARBEITEN. GESUND LEBEN.

### MEDIZIN

- Arbeitsmedizin
- Reisemedizin
- Verkehrsmedizin
- Gutachten

### TECHNIK

- Arbeitssicherheit
- Gefährdungsbeurteilung
- Brandschutz
- Explosionsschutz
- Management gefährlicher Stoffe
- Prüfungen
- Schall- und Vibrationsbewertung
- SiGeKo
- PreSys 2.0

### GESUNDHEITS-MANAGEMENT

- Employee Assistance Program (EAP)
- Kompetenzentwicklung
- Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM)
- Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung
- Organisationsberatung – gesundes Unternehmen
- Gesundheitsförderung
- Digitale Gesundheitsangebote

© B·A·D GmbH, 04/2025, Vers. 1 – vertraulich extern –