

## **Modul arbeitsmedizinische Betreuung „Lebensbalance für weniger Work-Privacy Conflict - Lebensbereiche ins innere Gleichgewicht bringen“ (B·A·D GmbH)**

Durch besondere Anforderungen in der Schulwelt und hohen eigenen Ansprüchen erleben viele Lehrkräfte, dass bei ihnen das Verhältnis zwischen Berufs- und Privatleben außer 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 die Lehrkräfte vor weitere Herausforderungen stellen. Ziel ist es daher für alle wichtigen Lebensbereiche – 'Leistung/Arbeit', 'Kontakte', 'Körper' und 'Sinn' entsprechend Zeit zu verschaffen, aber auch diese Bereiche in Balance zu bringen und zu halten. Dabei stehen die einzelnen Lebensbereiche in Abhängigkeit zueinander.

Im Modul Lebensbalance werden wesentliche Grundlagen zur Vereinbarkeit der Lebensbereiche anhand von Modellen vermittelt. Durch die aktive Teilnahme können die Teilnehmer ihre persönliche Balance reflektieren, sowie Ansatzpunkte für eine stimmigere Vereinbarkeit der verschiedenen Lebensbereiche 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.

Inhalte des Moduls	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vermittlung von Grundlagen zu Lebensbalance: Lebensbereiche,</li> <li>• Meta-Balance, Einflussmöglichkeiten</li> <li>• Persönliche Standortbestimmung zur aktuellen Lebensbalance</li> <li>• Weiterentwicklung der persönlichen Lebensbalance und damit</li> <li>• Verringerung des work-privacy conflict</li> <li>• Ansätze für den Transfer der neuen Erkenntnisse in den Alltag</li> </ul>
Ablauf	<p>Das Modul wird an einem ganzen Tag für Lehrkräfte und Schulleiter/-innen in den Räumlichkeiten der Schule vor Ort angeboten:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vortrag</li> <li>• Angebote zur Selbstreflexion</li> <li>• Einzel- und Kleingruppenübungen</li> <li>• Diskussionen im Plenum</li> </ul>
Zielgruppe	Lehrkräfte und Schulleiter/-innen
Teilnehmerzahl	max. 15 Personen
Veranstaltungsort	Schule Alternativ: kann das Modul auch als Webinar durchgeführt werden.
Technik	Abgeschlossener Raum, Beamer, Leinwand (Projektionsfläche), Bestuhlung (am besten U-Form), Flipchart-Ständer inkl. Papier, Stifte, Metaplanwand und Karteikarten
Vorkehrungen bzgl. der Pandemie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Mindestanforderungen an Schulräume, Reinigung und Hygienemaßnahmen, wie für den Unterricht an Schulen, müssen zwingend erfüllt sein.</li> <li>• Körperliche Distanz ist das A und O im Infektionsschutz! Bei der Bestuhlung der verwendeten Räumlichkeiten ist auf einen Abstand von 1,5 bis 2 Metern</li> </ul>

zwischen den Personen zwingend zu achten. Hierbei sind zusätzlich die Verkehrsflächen zu berücksichtigen. Falls die Anforderungen an die Raumgröße nicht gewährleistet werden kann, muss eine Reduzierung der Teilnehmerzahl erfolgen. **Alternativ kann das Modul auch per Webinar erfolgen.**

- Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Modules müssen „symptomfrei hinsichtlich Covid-19“ sein, um eine Übertragung zu verhindern.
- Eine Teilnehmerliste ist zwingend zu führen, sie verbleibt bei der Schulleitung. Für die Nachverfolgung im Infektionsfall ist diese wichtig.
- Die Inhalte der Module bzw. die Auswahl der Übungen wurden so angepasst, dass ein direkter Körperkontakt vermieden wird.
- Vor Betreten des gemeinschaftlich genutzten Veranstaltungsraums sollen sich alle Personen die Hände waschen oder alternativ desinfizieren.
- Nach dem Musterhygieneplan für Schulen des Landesentrums Gesundheit Nordrhein- Westfalen sollte mehrmals täglich, mindestens 1 x pro Stunde (zusätzlich nach Bedarf und nach der Durchführung von Übungen), eine Stoßlüftung bzw. Querlüftung, durch vollständig geöffnete Fenster, über mehrere Minuten erfolgen.
- Wichtig ist den persönlichen „Sicherheitsabstand“ auch vor und nach der Veranstaltung zu wahren.