SCHULEN FRAUENFELD
PRIMARSCHULGEMEINDE

INFORMATION

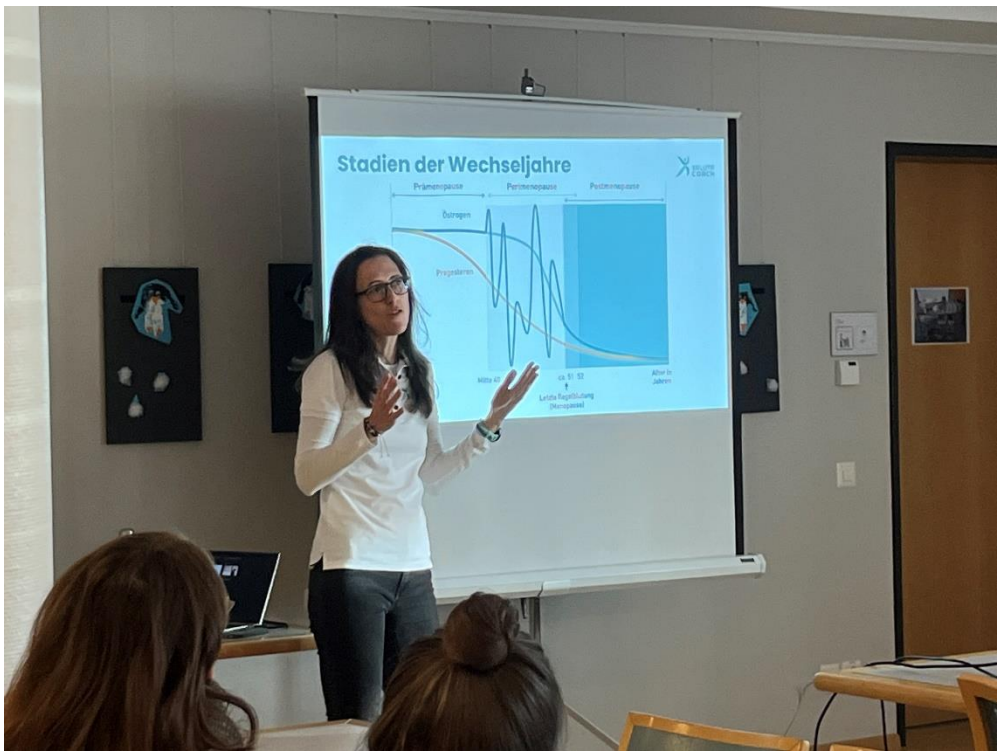
Klaustagung 2024 der Primarschulgemeinde, des Heilpädagogischen Zentrums und der Schulverwaltung Frauenfeld

Am 2. Dezember fand die traditionelle Klaustagung zum Thema «Resilienz stärken» statt.

Mehr als 300 Lehrpersonen aller Frauenfelder Primarschulen, des Heilpädagogischen Zentrums (HPZ) sowie die Mitarbeitenden der Schulverwaltung versammelten sich am Montagvormittag in der Turnhalle des HPZ, um sich mit Werkzeugen für mehr innere Stärke zu beschäftigen.

Das Team von Saluta Coach, einem «Personal Health» Start Up der Universität Basel, begleitete die Teilnehmenden mit spannenden Vorträgen und kurzweiligen Inputs durch den Vormittag. Ausgehend davon, dass unser aller Alltag voller Herausforderungen ist, wurde aufgezeigt, dass der richtige Umgang damit sowohl essenziell ist als auch in der Hand jedes Einzelnen liegt. Die gezielte Stärkung von Resilienz hilft dabei, besser mit Stress und Rückschlägen umzugehen. Die Teilnehmenden erfuhren in sechs verschiedenen, vorgängig gewählten Workshops, wie sie zu mehr Kraft und Gelassenheit im Alltag kommen.

Im Workshop «Abschalten – Mentale Strategien für effektive Erholung» ging es um die zunehmende Digitalisierung und Flexibilisierung und dem damit steigenden Zeitdruck. Kleine Pausen mit Atem- oder Achtsamkeitsübungen können in diesen Stresssituationen effektiv und schnell entspannen.



Zum Thema «Woman`s Health» informierten sich die Teilnehmerinnen, wie frau mit Energie durch die Wechseljahre kommt. Sowohl die Begriffsklärung als auch Hormonkunde bildeten eine wichtige Grundlage. Sowohl die hormonellen Dysbalancen als auch die fehlende gesellschaftliche Toleranz und Anerkennung dafür können für die betroffenen Frauen Stressfaktoren sein. Die Referentin von Saluta Coach zeigte auf, wie sich Sport und eine angepasste Ernährung positiv darauf auswirken können.

Im Workshop «Stressmanagement» lernten die Teilnehmenden die persönlichen Stressverstärker verstehen und kennen. Dabei spielt die eigene Wahrnehmung und das Verständnis der körperlichen Stressreaktionen sowie der Einfluss der eigenen Gedanken auf das persönliche Stresslevel eine zentrale Rolle.

Beim Thema «Abgrenzung» ging es um das Grenzensetzen in einer digital vernetzten Welt. Da die Vermischung des Arbeits- und Privatlebens vermehrt zu Konflikten führt, sind gezielte und bewusste Abgrenzung sowie Unterbrechungen für eine (Work)-Life-Balance sehr wichtig.

Der Workshop «Schlaf – das wichtigste Drittel unseres Lebens» informierte die Teilnehmenden über das Zusammenspiel von Sympathikus und Parasympathikus sowie Strategien, um Letzteren vor dem Schlafengehen zu aktivieren. Die Wichtigkeit von Mikropausen im Alltagsstress, die einige Sekunden bis wenige Minuten dauern, wurde hervorgehoben.

Zum Thema «Sport und Bewegung» lernten die Teilnehmenden, wie dadurch ein Ausgleich für mentale Balance geschaffen werden kann. Bewegung sei demnach immer ein hilfreiches Mittel gegen Stress und habe eine vergleichbar positive Wirkung wie Medikamente. Zudem habe Sport einen nachweisbar positiven Einfluss auf das Gehirn.

Den Abschluss der Klaustagung bildete ein bunter Austausch unter den zahlreichen Teilnehmenden über die gewonnenen Erkenntnisse und das, was sie aus dem Vormittag mitnehmen. Inspiriert und gestärkt gehen die Schulleitungen, Lehrpersonen, Therapeutinnen und Therapeuten sowie Verwaltungsangestellte aus dieser Weiterbildung in ihren Berufsalltag.

Frauenfeld, im Dezember 2024
Primarschulgemeinde Frauenfeld