

# Goldrichtig!

Die Bedeutung von Sinn und Freude am Lehrberuf  
Freitag, 25. Oktober 2019 in Thun

## Datum und Zeit

Freitag, 25. Oktober 2019  
von 8:30 bis 15:45 Uhr

## Ort

Congress Hotel Seepark  
Seestrasse 47, 3602 Thun  
Telefon 033 226 12 12

## Anfahrt

Das Congress Hotel Seepark verfügt nur über wenig Parkplätze. Bitte mit öffentlichen Verkehrsmitteln anreisen: Ab Bahnhof Thun mit Bus Nr. 1, Richtung «Gwatt Deltapark» oder «Spiez Bahnhof», Haltestelle «Seepark»

## Kosten

CHF 85 mit Mittagessen inkl. Getränke  
CHF 50 ohne Mittagessen

## Zahlung

Bis 18. September 2019 auf IBAN  
CH83 0900 0000 3064 9323 8  
resp. PC-Konto 30-649323-8  
Stiftung Berner Gesundheit,  
Zentrum Oberland, 3600 Thun

## Mittagessen

Stehlunch-Buffer mit Fleisch oder  
vegetarisch

## Anmeldung

Bis 18. September 2019 online.  
Die Anmeldungen werden per E-Mail  
bestätigt.

## Abstracts

Die Abstracts der Referenten und  
Referentinnen sind ab 16. Oktober mit  
weiteren Informationen online.

[www.bernergesundheit.ch/fachtagung-beo-2019](http://www.bernergesundheit.ch/fachtagung-beo-2019)

## Auskünfte

Tagungsorganisation:  
Berner Gesundheit, Zentrum Oberland  
Marianne Bähler  
Aarestrasse 38b, 3600 Thun  
Tel. 033 225 44 00  
marianne.baehler@beges.ch  
www.bernergesundheit.ch

Schulorganisation:  
Regionales Schulinspektorat Oberland  
Caroline Stähli-Zwahlen  
Allmendstrasse 18, 3600 Thun  
Tel. 031 636 16 00  
caroline.staehli@erz.be.ch  
www.erz.be.ch



# Goldrichtig!

## Die Bedeutung von Sinn und Freude am Lehrberuf

Fachtagung für Lehrpersonen,  
Schulleitungen, Schulkommissionen  
und Schulsozialarbeitende

Sich goldrichtig im Beruf zu fühlen, zeigt Wirkung! Das innere Feuer der Begeisterung wird entfacht und der Funke springt unweigerlich auf Schülerinnen und Schüler über. Doch wie kann ein solcher Zustand beeinflusst werden? Studien zeigen auf, dass ein Gefühl der Sinnhaftigkeit und Selbstwirksamkeit eine zentrale Rolle für die Zufriedenheit am eigenen Wirken spielt.

Sehr erfreulich ist, dass ein Grossteil der Lehrpersonen Freude an ihrem Beruf empfindet. Dies ist eine wertvolle Ressource; für viele Lehrpersonen scheint ihr Beruf eine Berufung zu sein. Gleichzeitig liegen Engagement und Überforderung nah beieinander. Dies wird aufgrund von Studien deutlich, die darlegen, dass nahezu ein Drittel der Lehrpersonen Burnout gefährdet ist.

Welche Bedeutung hat dies für den Schulalltag? Kann ein Gefühl von Sinnhaftigkeit gefördert werden? Wie lässt sich das eigene Denken und Handeln beeinflussen? Und wie kann Stress früh erkannt und positiv genutzt werden?

Die Fachtagung «Goldrichtig!» nimmt solche und weitere Fragen auf. Die Referentinnen und Referenten beleuchten relevante Einflussfaktoren zur Sinnfindung, zur Selbsteinschätzung und -steuerung und zur gesunden Begegnung mit Herausforderungen. Die Nachmittagsgäste berichten von Momenten, die sich goldrichtig angefühlt haben; von hilfreichen Haltungen und Methoden und von Lichtblicken im Schulalltag.

Die Fachtagung bietet Inspiration und Einblicke in aktuelle Forschungsergebnisse und fordert auf, das eigene Gold immer wieder neu zu schmieden.

# Programm

08:30 **Kaffee**

09:00 **Tagungsbeginn**

Begrüssung: Danielle Sutter, Schulinspektorat Oberland

09:10 **Goldrichtig im Berufsleben stehen – wie geht das?**

Emotionale Klarheit und ein guter Umgang mit Stress als Voraussetzung  
Referat: Dr. phil. Heinz Bolliger-Salzmännli, ehemals am Institut für Sozial- und Präventivmedizin, Universität Bern

09:45 **Fragen**

10:00 **Pause/Infostand**

10:30 **Mut und Sinnhaftigkeit als treibende Kraft**

Wie Lehrpersonen und Schülerinnen und Schüler davon profitieren  
Referat: Prof. Dr. Anna Maria Pircher-Friedrich, Professorin am Management Center Innsbruck, Dozentin an der ZfU-International Business School Thalwil/Zürich, Buchautorin

11:10 **Fragen**

11:25 **Die Macht der Gedanken!**

Wie kann diese genutzt werden, um sich selbst im turbulenten Alltag zu steuern?  
Referat: Urs Gfeller, M.A., Dozent und Berater an der PHBern

12:05 **Fragen**

12:15 **Stehlunch-Buffer/Infostand**

13:45 **Goldene Lichtblicke aus dem Schulalltag**

Von Erfolgserlebnissen und der Freude am Lehrberuf  
Verschiedene Lehrpersonen berichten – konkret und praktisch anwendbar  
Moderation: Urs Gfeller

15:00 **Fragen und Diskussion**

15:15 **Schlusspunkt**

Caroline Stähli-Zwahlen, Schulinspektorat Oberland

15:30 **Surprise!**

15:45 **Ende der Tagung**

Moderation: Elvira Bühlmann, Berner Gesundheit