

Beschriebe Workshops

PA-Konferenz vom 7. März 2024

Nr	Leitung	Titel und Inhalt
1	Yanick Haberthür Referent	Meditation im Arbeitsalltag? Wer hat schon Zeit 30 Minuten während der Arbeit zu meditieren?! Gemeinsam führen wir verschiedene Methoden der Achtsamkeit durch, die Sie in einem stressigen arbeitsalltag anwenden können. Ob als Erstanwender:in oder Achtsamkeitsveteran:in, sind alle herzlich willkommen zusammen zu üben einige Hilfen für einen nachhaltige Integration in den eigenen Arbeitsalltag und in die Praxisausbildung kennenzulernen.
2	Monika Luginbühl Dozentin, Expertin Medienpädagogik	Digitaler Stress- ein Thema für die PA- Arbeit? Digitaler Stress in der Arbeitswelt ist ein Thema geworden. Studien aus verschiedenen Perspektiven beleuchten das Phänomen, machen unterschiedliche Gründe für die Thematik verantwortlich und kommen zu entsprechenden Schlussfolgerungen. In einem Punkt gibt es Übereinstimmung- Medienkompetenzen sind unabdingbar- wir alle sind gefordert uns auf die Digitalität einzulassen, uns aber auch zu steuern und zu begrenzen. Nach einem kurzen Impulsreferat loten wir folgende Fragen aus Welche Anforderungen stellen die Schule und die Praxis im Bereich der Digitalität an die Studierenden? Wie gut gelingt die Trennung von Privatheit und Arbeit in Bezug auf Digitalität? Weiterführende Themen und Fragen haben spontan Platz.
3	Nicole Brassel Dozentin	Angebot: körperbasierte Übungen, um Stress zu reduzieren Wir widmen uns konkreten Achtsamkeits-Übungen aus verschiedenen körperbasierten Methoden (Zürcher-Ressourcen-Modell-Training; Yoga und eigene Kreationen). Die Übungen sind koordinativ einfach auszuführen und können mithilfe einer kleinen Broschüre weitergegeben werden. Sie ermöglichen es, den Zusammenhang zwischen Körper und Geist sowie dessen Einfluss auf die Stressbewältigung zu erfahren. Das Ziel besteht darin, sowohl Bewältigungsstrategien für herausfordernde Situationen kennenzulernen als auch präventive Selbstfürsorgemaßnahmen zu entwickeln, die sich positiv auf solche Situationen auswirken können. Diese Übungen sind kurz und einfach und können problemlos in den Alltag integriert werden. Wir führen die Übungen am Boden auf einer Matte durch. Die Übungen sind einfach und können an Studierende weitergegeben werden. Beispiele: Meditationsübung, welche hilft Gedankenkarusselle zu stoppen Balance Übung, welche hilft in eine innere Stabilität zu gelangen Yin Yoga Übung, welche hilft den Körper zu entspannen und flexibel zu halten Somatische und Atmungsübungen, welche in Stresssituationen angewendet werden können usw.

4	Cornelia Gugger Dozentin und Gestaltungstherapeu- tin	<p>Kreative Techniken zur Unterstützung der Selbstreflexion</p> <p>Wie können Selbstreflexionssequenzen in Praxisgesprächen mit kreativen Techniken aus dem mal- und gestaltungstherapeutischen Methodenreper- toire bereichert werden? Dieser Workshop zeigt einige Grundprinzipien der kreativen Selbstreflexion auf und die Teilnehmenden erleben selbst eine Gestaltungssequenz. Im dritten Teil suchen die Teilnehmenden in Methodenbüchern nach praktischen Ideen aus der Kunsttherapie, die sich zur Selbstreflexion mit Studierenden in ihrer Berufspraxis eignen.</p>
5	Timon Andeer Dozent	<p>Systemische Beratungsmethoden in der Praxisanleitung</p> <p>Stress, Belastung, gefordert oder auch: «überfordert» zu sein, sind häufiger Bestandteil der Ausbildung von Sozialpädagoginnen und Sozialpädagogen. Doch wie begegne ich dieser Realität als Praxisanleitung? Wie nutze ich das PA-Gespräch als Gefäss, um Studierende gezielt, authentisch und systemisch in ihrer Selbstfürsorge zu stärken?</p> <p>Im ersten Teil des Workshops tauschen wir über unsere Erfahrungen, Ideen und Herausforderungen in Bezug auf die Gestaltung von PA-Gesprächen aus. Wir lernen voneinander und inspirieren uns gegenseitig, um PA-Gespräche gezielt zur Stärkung der Studierenden nutzen zu können.</p> <p>Im zweiten Teil widmen wir uns in Form eines Impulsinputs systemischen Beratungsmethoden. Dabei wird insbesondere auf zirkuläre Fragestellungen und die Timeline Methode eingegangen. Systemisches Denken und Handeln fördert den Perspektivenwechsel, fokussiert auf Gelingendes und aktiviert somit die Selbstfürsorge der Auszubildenden.</p>
6	Regula Wittwer Supervisorin	<p>Aktivierung der eigenen Kompetenz in der Gestaltungsfreiheit im Umgang mit herausfordernden Rahmenbedingungen, Vorgaben und mehrfach Belastungen in der Arbeit.</p> <p>Um die folgenden Fragen wird es gehen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Worauf ist zu achten, damit lernen gut möglich bleibt? • Wie kann man anstelle von einem Ohnmachtserleben in die Handlungsfähigkeit kommen und Situationen anders als nur als belastend bewerten? • Wie kommt man wieder in die Zuversicht und Kraft oder wie viel Distanz braucht es zum Geschehen?
7	Brigitte Meier	<p>Hat Selbstfürsorge in der Praxis überhaupt Platz?</p> <p><i>Im Austausch mit anderen Praxisausbildner:innen wird folgenden Fragen nachgegangen:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Wie kann ich jemandem Raum lassen, um Kraft zu schöpfen, wenn ich merke, dass diese Entlastung gerade jemand anderen belasten wird? • Wie kann ich den Wunsch nach Selbstfürsorge, evtl. Abgrenzung und Abgeben wertschätzend ernst nehmen, wenn ich keine Lösungen sehe, wer dies auffangen kann? • Was mache ich mit meinen Emotionen, wenn es mich nervt, dass es den Studierenden zu viel wird? • Welche Reaktion wäre unterstützend für die Selbstfürsorge der Mitarbeitenden/Studierenden? <p>Gemeinsam werden Möglichkeiten erarbeitet, wie man Selbstfürsorge für alle Mitarbeitenden als Haltung in einem Team etablieren kann – manchmal sind es die kleinen Dinge, die Grosses bewirken.</p>

8	Johannes Rensing	"Humor als Handlungsinstrument in der Pädagogik?" <ul style="list-style-type: none">• Austausch über konkrete Beispiele aus der Praxis und der Praxisausbildung, wie Humor eingesetzt werden könnte.• Positive + negative Seiten vom Humor kennenlernen.• Wie könnte eine Humor-Kultur entwickelt werden: Sammlung von Ideen. Vorbereitung: jede:r bringt seinen lustigsten Spruch, Witz mit u. ist bereit diesen in der Gruppe zu teilen.
---	------------------	--