

SLÖ Aktuell 2020

3/2020

Onlineausgabe

Haltung und Humor
im Unterricht S. 2

SKINFIT S. 4
Betriebsaktion

Der SLÖ Kärnten wünscht allen KollegInnen ein erfolgreiches,
möglichst ruhiges und vor allem gesundes Schuljahr!!!

Aviso

**SLÖ JunglehrerInnen
mit Andrea Latritsch-Karlbauer**

Fr, 4.12.2020 - 14.00 Uhr

Einladung mit Anmeldeformalitäten folgt!

Webinar

Überzeugen Sie mit Haltung und Humor

Seit vielen Jahren beschäftige ich mich mit den Körper-Ressourcen, die uns zu dem machen, wer wir sind und was wir ausstrahlen. Unseren natürlichen Potenzialen, wie einer aufgerichteten Haltung, entspannter Atmung, Rhythmusgefühl und Humorbereitschaft wird wenig Bedeutung beigemessen. Richten wir unseren Blickwinkel auf das, was uns stärkt und uns Ausstrahlung, Wohlbefinden und Entspannung verleiht. „Embodiment“, ein Begriff aus der Kognitionswissenschaft erzählt über die Kraft der Wechselwirkung von Körper und Psyche. Unser Körper ist nicht nur ein Spiegel der Seele, sondern wir sind in der Lage, durch die Änderung unserer Haltung unsere psychische und seelische Verfassung zu verbessern. Und genau da liegt das Potenzial. In dem Moment, wo Sie Ihre Balance aktivieren, lachen Sie mehr, ihre Schüler werden aufmerksamer und konzentrierter.



Die Lachforschung beweist, dass lachende Menschen entspannter atmen, motivierter sind und schneller lernen. Das Wissen um die eigene Körpersprache ist die Grundvoraussetzung dafür, Menschen zu führen und zu motivieren. Mit dem ersten Schritt in eine Kommunikationssituation erzählen Sie Ihre Geschichte, und das ohne Worte.

Ihr Gangstil verkörpert Ihre emotionale Befindlichkeit und so sind Sie in der Lage, mit Ihrer Dynamik ganze Teams oder Schulklassen lahmzulegen. Wenn Sie oberflächlich atmen, die Schultern hochziehen oder hin- und herwackeln wirkt sich das sehr schnell auf die Stimmung und Konzentration im Klassenzimmer aus und nimmt den SchülerInnen die Konzentration. Ob Sie ernstgenommen werden oder nicht, hat immer mit Ihrer Haltung zu tun. Setzen Sie sich mit Ihrer Körpersprache auseinander, schauspielern Sie nicht und arbeiten Sie an Ihrer Balance. So werden Sie klar und nachvollziehbar und die Schüler werden Ihrem Unterricht gerne folgen. Erden Sie sich, sprechen Sie klar und deutlich mit Impulsen und bleiben Sie lebendig und begeistert, dann sind Sie authentisch.

Gerade in Zeiten von Covid19 ist eine selbstbewusste und aufgerichtete Körperhaltung besonders wichtig, um den Schülern Sicherheit zu geben und sie zu motivieren.

Abschließend darf ich Ihnen zwei kleine Impulse geben, die große, positive Auswirkungen haben:

Bevor Sie das Klassenzimmer betreten, stellen Sie sich ins Gleichgewicht hin, flattern Sie mit Ihren Lippen wie ein Pferd und wischen Sie sich alles, was Sie belastet, vom Körper weg. Nun betreten Sie aufgerichtet mit dem Impuls „Ich gehe“ das Klassenzimmer und lächeln Sie. Sie werden sofort viel Aufmerksamkeit ernten und großen Spaß beim Unterrichten haben. Mehr davon finden Sie in meinem Buch „Wer geht gewinnt“.

Wenn Sie Ihre Haltung bewusst nutzen wollen, um mit Leichtigkeit durch das Schuljahr zu kommen, helfe ich Ihnen gerne in meinen Coachings, die ich live in meinem Seminarraum in Landskron oder auch online über Zoom anbiete.

Meine Gang- und Haltungsanalysen sind sehr aussagekräftig und die Impulszündung für eine positive Veränderung, die mehr als nachhaltig ist.

Mein AnLaKa-Training wirkt sich nicht nur auf Ihre Haltung, sondern auch auf die Qualität Ihrer Stimme aus. Sie profitieren im Unterricht und arbeiten mit Leichtigkeit und Begeisterung mit Ihrer individuellen Ausstrahlung.

Kommen Sie zu mir ins Training und ich zeige Ihnen, wo Ihre Stärken und Potenziale liegen. Ich freu mich auf Sie.

Ihre
Andrea Latritsch-Karlbauer

Sie erreichen mich unter der Telefonnummer 0699/15221998 oder schicken Sie mir ein Mail: office@anlaka.com www.anlaka.com

Andrea Latritsch-Karlbauer ist SchauspielerIn, RegisseurIn, Autorin und TrainerIn für Haltung und authentische Kommunikation. Seit 30 Jahren beschäftigt sie sich mit den Potentialen des Körpers. Die von ihr entwickelte AnLaKa-Methode bringt den Menschen viel Leichtigkeit und hilft ihnen ihr Leben weitgehend stressfrei, aufgerichtet und humorvoll zu meistern. Die Bestseller-Autorin mehrerer Bücher begeistert in ihren Workshops Menschen im Sozialbereich, Wirtschaft, Bildung, Wissenschaft und Kultur.

Guter Start, gutes Schuljahr

In diesem Sinne wünsche ich euch, liebe Kolleg*innen, alles Gute für das kommende Schuljahr. Bleiben wir optimistisch und blicken wir mit viel Hoffnung auf einen endlich wieder „normalen“ Unterrichtsbetrieb nach vorne. Unsere pädagogischen und sozialen Kompetenzen werden dringender denn je von der Gesellschaft gebraucht und mögen sie nicht durch überbordenden Bürokratismus und übersteigernde Dokumentationsflut gleich wieder gebremst werden! Ob die Schulen vom Bundesministerium und der Bundesregierung auf das neue Schuljahr vorbereitet



wurden, ob auf die Lehrer*innengesundheit entsprechend geachtet wird, darauf möchte ich in der 1. Ausgabe des SLÖ aktuell in diesem Schuljahr zunächst (noch) nicht eingehen. Wer jedoch die neuesten Entwicklungen verfolgt, dem wird nicht verborgen bleiben, dass es für uns alle durchaus mitunter etwas turbulent werden könnte. Nichtsdestotrotz werden wir Lehrer*innen wieder flexibel bleiben und wie immer unser Bestes geben!

Ein erfolgreiches, möglichst ruhiges und vor allem gesundes Schuljahr wünscht euch

Rudi Altersberger

Liebe KollegInnen!

Das Schuljahr 2020/2021 startet unter sehr schwierigen Rahmenbedingungen. Zum einen gibt es noch immer Problem-bereiche in der Bildungsdirektion (fehlende Ansprechperso-nen, widersprüchliche Informationen, unklare Zuständigkei-ten, nicht entschiedene Personalzuteilungen, ...) zum anderen sorgt die Situation rund um die COVID19-Pandemie weiter für Unsicherheit, Ängste und sich täglich ändernde Si-tuationen an den Schulen. Den DirektorInnen, LehrerInnen, aber auch den Eltern und SchülerInnen wird in dieser Situation sehr viel abverlangt. Zurecht kann man die zustän-digen Ministerien kritisieren, dass man sich viel früher auf alle möglichen Szenarien hätte vorbereiten können, die Behörden, dass zu wenig und zu langsam getestet wird und es zu lange dauert, bis Ergebnisse da sind. In Wirklichkeit hilft

das in der derzeitigen Situation jedoch niemanden. Vielmehr ist es notwendig, gut zusammenzuhalten und zusam-menzuarbeiten, die Expertise aus der Praxis von LehrerInnen, LeiterIn-nen und auch der PV ernst zu nehmen und bei Vorgaben mitzudenken und, auch wenn es sehr schwer ist, möglichst kühlen Kopf zu bewahren. Die Eltern können sich darauf verlassen, dass die Schulen höchst professionell und umsichtig agieren. Halten wir alle in einem respektvollen Miteinander die Grundregeln der Hygiene ein. Und begegnen wir einander auch in schwierigen Situationen pro-fessionell und kooperativ!



Stefan Sandrieser

Was will der SLÖ?

Der SLÖ Kärnten steht für eine **offene, demokratische und humane Schule, deren Ziel es auch sein muss, die Bereitschaft für lebensbegleitendes Lernen zu wecken.**

- Schaffung einer nach Begabung, Leistung und Neigung differenzierten gemeinsamen Schule aller schulpflichtigen SchülerInnen
- Universitäre Ausbildung für alle pädagogischen Berufe
- Zukunftschancen für junge LehrerInnen
- Schaffung pädagogisch wertvoller und ganztägiger Schulformen
- Anerkennung der LehrerInnenarbeit innerhalb der Gesellschaft
- Erhaltung der öffentlichen Schule
- Bereitstellung ausreichender Mittel für eine optimale Bildung aller durch den Staat

Noch kein SLÖ Mitglied?

Der jährliche Mitgliedsbeitrag für aktive PädagogInnen beträgt nur **28 €.**

Beitrittserklärung
unter: sloe-kaernten.at > Organisation

Sei dabei!



JOIN THE #OUTSIDERS

SKINFIT AKTION

Zentralausschuss für Kärntner

Pflichtschullehrer

hat mit Skinfit eine Rabattaktion vereinbart.

Im Zeitraum vom 12.10.2020–24.10.2020 erhalten alle Mitarbeiter/innen auf das reguläre Sortiment einen Rabatt von

15%

Beim Einkauf im Shop ist dieses PDF vorzuzeigen.
Beim Einkauf im Webshop gilt die Aktion durch Eingabe des folgenden Codes im Warenkorb: 76pZJc7TD94d



76pZJc7TD94d

Skinfit ShopKlagenfurt
Schleppe Platz 5 | 9020 Klagenfurt
t +43463 890020 | skinfit.klagenfurt@skinfit.at

Skinfit ShopVillach
Ossiacher Zeile 27 | 9500 Villach
m +43664 4226952 | skinfit.villach@skinfit.at

Die aktuellen Öffnungszeiten finden Sie online unter www.skinfit.at



Webshop und weitere Informationen unter www.skinfit.at

