

## Referent\*innen und Dozent\*innen



**Julia Listl**, freie Trainerin der Akademie für mentale Gesundheit, Zertifizierte Resilienz-Trainerin, Systemische Beraterin, Achtsamkeits-Coach und Achtsamkeits-Trainerin, Mental-Coach, Ausbildung der Ausbilder



trainings, Development Center, Onboardings

**Simon Schlender**, M.A. Erziehungswissenschaft, Trainer und Berater der Contur GmbH in Hannover, u.a. zu den Themenbereichen Zeit- und Selbstmanagement, Digitales Selbstmanagement, Kommunikations-



**Bettina Tittel**, Leiterin der Akademie für mentale Gesundheit in Duisburg, Heilpraktiker für Psychotherapie, Zertifizierte Resilienz-Trainerin CAS, Stress,- Burnout- und Mobbing-Coach



**Magdalena Zabanoff**, Dr. phil. cand. Dipl. Mus., studierte Psychologin und Musikerin, Vortrags- und Unterrichtstätigkeit, Tätigkeit als Musikpsychologin in eigener Praxis, als Musikpsychologin und Mental-

trainerin Betreuung u.a. der Orchesterakademie der Staatskapelle Berlin an der Staatsoper Berlin

## Übernachtung

Übernachtungen müssen selbst gebucht werden. In nachstehenden Hotels ist für die Teilnehmenden der Jahrestagung ein Zimmerkontingent reserviert:

### Hotel Ibis Budget

Oberlohnstraße 5A, 78467 Konstanz  
Telefon: 07531 9215121  
E-Mail: [anja.stockmann@accor.com](mailto:anja.stockmann@accor.com)  
Web: [www.ibis-konstanz.de/ibis-budget](http://www.ibis-konstanz.de/ibis-budget)  
EZ mit Frühstück: 80,00 € (25 Zimmer bis 18. März)  
Stichwort: Landesverband der Musikschulen

### Hotel Ibis Styles

Oberlohnstraße 5B, 78467 Konstanz  
Telefon: 07531 9215151  
E-Mail: [anja.stockmann@accor.com](mailto:anja.stockmann@accor.com)  
Web: [www.ibis-konstanz.de/ibis-styles](http://www.ibis-konstanz.de/ibis-styles)  
EZ mit Frühstück: 105,00 € (25 Zimmer bis 18. März)  
Stichwort: Landesverband der Musikschulen

### B&B Hotel Konstanz

Line Eid Straße 2, 78467 Konstanz  
Telefon: 07531 3644-0 | E-Mail: [konstanz@hotelbb.com](mailto:konstanz@hotelbb.com)  
Web: [www.hotel-bb.com](http://www.hotel-bb.com)  
Das Kontingent für dieses Hotel ist bereits abgelaufen. Es gibt jedoch noch freie Zimmer, die online gebucht werden können.



### Zielgruppe

Führungskräfte und Trägervertreter der Musikschulen im Landesverband der Musikschulen Baden-Württembergs

### Termin

18. April 2024, 10:00 bis 22:00 Uhr

### Veranstaltungsort

Konzil Konstanz  
Hafenstraße 2 | 78462 Konstanz

### Kursgebühr

150,00 € inkl. Mittag- und Abendessen  
100,00 € inkl. Mittagessen

### Anmeldung unter

[www.musikschulen-bw.de/jahrestagung2024](http://www.musikschulen-bw.de/jahrestagung2024)



### Kontakt

Landesverband der Musikschulen Baden-Württembergs  
Herdweg 14 | 70174 Stuttgart

**Telefon** 0711 2185112

**E-Mail** [fortbildungen@musikschulen-bw.de](mailto:fortbildungen@musikschulen-bw.de)

### Anmeldeschluss

9. April 2024

Irrtümer und Änderungen vorbehalten.



# Jahrestagung 2024

## Stark sein – stärker werden. Mentale Gesundheit von Lehr- und Leitungskräften an Musikschulen

18. April 2024  
Konstanz

# Stark sein – stärker werden

## Mentale Gesundheit von Lehr- und Leitungskräften an Musikschulen

In den vergangenen Jahren ist das Thema „mentale Gesundheit“ von Lehr- und Leitungskräften an Musikschulen immer wichtiger geworden, und Vieles spricht dafür, dass diese Bedeutung weiter zunehmen wird.

Die Belastungen und Herausforderungen, denen vor allem Lehrkräfte an Musikschulen im Kontext der Corona-Pandemie und den damit verbundenen Einschränkungen und Veränderungen ihrer beruflichen Tätigkeit „ausgesetzt“ waren, sind hierbei nur einige der Einflussfaktoren. Themen wie die digitale Transformation, der sozio-kulturelle und demographische Wandel mit seinen Auswirkungen auch auf Mentalitäten, Erwartungs- und Anspruchshaltungen von Schüler\*innen an Musikschulen und deren Eltern und die vielfältigen Veränderungen im Bildungssystem haben ebenso massive Auswirkungen auf das Wohlbefinden, die Arbeitszufriedenheit und die mentale Gesundheit von Lehrkräften an Musikschulen, wie die immer knapper werdenden finanziellen Ressourcen und der Fachkräftemangel. Hinzu kommen die Belastungen, denen sich unsere Gesellschaft durch die inneren und äußeren Krisen ausgesetzt sieht. Damit auch in Zukunft die hohe Qualität der musikalischen Bildung an öffentlichen Musikschulen gewährleistet werden kann, gehört es daher zunehmend zur Führungsaufgabe von Musikschulleitungen, für die psychische Gesundheit und die mentale Stärke ihrer Mitarbeitenden zu sorgen und ihre Resilienz zu fördern. Dies gelingt jedoch nur, wenn Leitungskräfte lernen, sich auch selbst zu führen und Selbstfürsorge zu betreiben. Nur eine gesunde Führungskraft kann der Verantwort-

tung gegenüber ihren Mitarbeitenden gerecht werden. In Vorträgen und Workshops soll den Teilnehmenden der Jahrestagung daher die Bedeutung von mentaler Gesundheit für eine nachhaltig erfolgreiche Tätigkeit dargelegt sowie Strategien aufgezeigt werden, wie Führungskräfte durch ihr eigenes Führungshandeln dazu beitragen können, die mentale Gesundheit ihrer Mitarbeitenden zu sichern und zu stärken.



### Donnerstag, 18. April 2024

#### 10:00 Uhr Begrüßung und Einführung

Friedrich-Koh Dolge, Vorsitzender

#### 10:05 Uhr Vortrag „Grundlagen mentaler Stärke“

In diesem Vortrag werden Grundlagen mentaler Stärke anhand verschiedener Konzepte aus Psychologie, Sportpsychologie, Performance Science und Coaching vorgestellt und im Sinne einer konkreten (Eigen-)Anwendung erläutert.

**Referentin:** Magdalena Zabanoff

#### 10:45 Uhr Vortrag „Selbstmanagement: Tools und Strategien in digitalen Zeiten“

- digitale Stressoren und Selbstmanagement: Was fordert mich heraus?
- die moderne Arbeitswelt: eigene Bedürfnisse im Kontext der digitalen Welt erkennen
- fokussiert arbeiten: Störungen begegnen und Ablenkungen vermeiden
- einen Ausgleich schaffen: Resilienz und Achtsamkeit
- ein Einblick in den digitalen Methoden- und Toolkoffer für das eigene Selbstmanagement

**Referent:** Simon Schlander

11:30 Uhr Kaffeepause

#### 12:00 Uhr Vortrag „Mentale Gesundheit – Führung im Raum der Werte“

- weshalb das Thema aktuell so wichtig ist
- Definitionen von mentaler Gesundheit
- Symptome und erste Alarmsignale von Störungen
- menschliche Grundbedürfnisse und Werte
- mentale Gesundheit fördern
- Selbstreflexion & Selbstfürsorge für Führungskräfte
- bedürfnis- und werteorientierte Führung

**Referentin:** Bettina Tittel

13:00 Uhr Mittagspause

#### 14:30 Uhr Workshop-Runde 1

16:00 Uhr Kaffeepause

#### 16:30 Uhr Workshop-Runde 2

19:30 Uhr Abendessen

### Workshops

#### Workshop 1 Mentale Stärke: den (Musikschul-)Alltag meistern

In diesem Workshop haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, eigene Fragestellungen vorzustellen und einzubringen, sodass möglichst passgenau auf ihre Bedürfnisse eingegangen werden kann. Dementsprechend sind die Inhalte nicht explizit vorgegeben, sondern orientieren sich an den Wünschen der Teilnehmenden.

**Dozentin:** Magdalena Zabanoff

#### Workshop 2 Selbstmanagement: Tools und Strategien in digitalen Zeiten

In diesem Workshop werden die in Herrn Schlanders Vortrag behandelten Themen vertieft, offene Fragen behandelt und eine erste Umsetzung im Sinne eines eigenen Aktionsplanes trainiert, welchen die Teilnehmenden nach der Veranstaltung selbstständig weiterverfolgen können.

**Dozent:** Simon Schlander

#### Workshop 3 Mentale Gesundheit – Führung im Raum der Werte

- Selbstreflexion und Selbstfürsorge für Führungskräfte: Erarbeitung des persönlichen Stresstyps mit den damit verbundenen Stressoren sowie den ausbalancierenden Ressourcen/Kraftquellen
- mentale Gesundheit für Lehrkräfte: gemeinsame Erarbeitung typischer Stressoren von Lehrkräften an Musikschulen und Erarbeitung möglicher Maßnahmen im Rahmen der jeweiligen Möglichkeiten der einzelnen Musikschule

**Dozentin:** Bettina Tittel

#### Workshop 4 Mentale Gesundheit – Führung im Raum der Werte

- Selbstreflexion und Selbstfürsorge für Führungskräfte: Erarbeitung des persönlichen Stresstyps mit den damit verbundenen Stressoren sowie den ausbalancierenden Ressourcen/Kraftquellen
- mentale Gesundheit für Lehrkräfte: gemeinsame Erarbeitung typischer Stressoren von Lehrkräften an Musikschulen und Erarbeitung möglicher Maßnahmen im Rahmen der jeweiligen Möglichkeiten der einzelnen Musikschule

**Dozentin:** Julia Listl