Zeit – wie wir sie gesund und nachhaltig gestalten

5. April 2025, 8.30 – 16 Uhr im Tagungszentrum Schloss Au
→ schulnetz21-vszh.ch/de/tagung/

Kantonales Netzwerk gesundheitsfördernder und nachhaltiger Schulen Zürich – Volksschulen

schulnetz21
kantonales netzwerk gesundheitsfördernder und nachhaltiger schulen
zürich | volksschulen

Die Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich

PH ZH PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE ZÜRICH

Zeit – wie wir sie gesund und nachhaltig gestalten

Der Rhythmus unseres täglichen Lebens wird mehrheitlich vom Takt der Uhren bestimmt. Dahinter stecken gesellschaftliche Normen, Leistungserwartungen oder das Motto «Zeit ist Geld». Auch der Zwang zur ständigen Konnektivität lässt uns kaum zur Ruhe kommen. Wir sind jederzeit und überall erreichbar und Informationen werden mit grösserer Unmittelbarkeit als je zuvor weiterverbreitet und gesucht. Die Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit verschwimmen und das gefühlte Lebenstempo wird immer schneller. An Schulen beschäftigt das Thema ebenfalls. Es fehlt an Zeit für Inhalte und Beziehungsarbeit. Sitzungen, Absprachen und administrative Arbeit rauben zu viel Zeit fürs Kerngeschäft. Zeit für Musse ist zu einer bedrohten Ressource geworden. Dabei weiss man aus der Forschung längst, wie wichtig die Phasen des absichtslosen Nichtstuns oder sogar der Langeweile sind. Sie fördern nicht nur unsere Regeneration und Selbstwahrnehmung, sondern sind auch Voraussetzung für Kreativität und vernetztes Denken.
Ist das Leben tatsächlich «schneller» geworden? Oder setzen wir unsere Prioritäten falsch? Was frisst Zeit und wo und wie können wir die Zeit ausdehnen? Welche Bedeutung hat das Thema Zeit in der Gesundheitsförderung und der BNE? Und wie kann nicht nur die einzelne Lehr- oder Fachperson, sondern auch die Schule als Organisation, die Ressource Zeit bewusster und gerechter gestalten und mehr Zeit für Musse sowie echtes Nachdenken schaffen?

Mit unserem Tagungsthema gehen wir diesen Fragen nach und zeigen auf, wie facettenreich die Zeit verstanden werden kann. Zudem erhalten die Teilnehmenden genügend Zeit für die eigene Auseinandersetzung mit dem Thema und den Transfer in den Schulalltag.

Ablauf Tagung 2025

8.30	Tee, Kaffee und Gipfeli
9.00	**Begrüssung** Larissa Hauser, Koordinatorin Schulnetz21 Zürich Volkschulen, PH Zürich **Einleitung ins Tagungsthema** Dr. Irene Lampert, Fachperson Bildung für Nachhaltige Entwicklung, PH Zürich
9.15	**Was ist eigentlich Zeit?** Dr. Natalie Knapp, Philosophin, Autorin, Keynote Speakerin, Berlin Eine Videoübertragung
10.15	Pause
10.45	**Zeit für die individuelle und gemeinsame Auseinandersetzung mit dem Gehörten** Anhand von Leitfragen denken die Teilnehmenden über das Thema Zeit nach und tauschen sich aus.
11.30	**Ideenbörse für Zeitanliegen – Austausch im Plenum** Informationen aus dem Schulnetz21
12.00	Mittagessen
13.15	**Workshops 1. Runde** Workshop 1 **Digitales Wohlbefinden** Mareike Düssel, Dozentin, Beraterin und Medienpädagogin, PH Zürich Workshop 2 **Achtsamkeit als Werkzeug für Lehr- und Fachpersonen sowie Schüler:innen** Asha Pandya, Programmkoordinatorin, MBSR-Lehrerin, MoMento Swiss Workshop 3 **Musse** Susanna Abegg, Dozentin und Beraterin, PH Zürich Workshop 4 **Sustainability Map – sichtbar, nachhaltig, inspirierend** Annina Rüdisüli, Schulleiterin, Schule Momo, Uster Workshop 5 **Zeit für Fragen – Philosophieren mit Kindern und Jugendlichen** Dr. Beatrice Kümin, Dozentin NMG und RKE, PH Zürich Workshop 6 **Let's move together** Pascale Lüthy, Dozentin Bewegung und Sport, PH Zürich
14.30	Pause
14.45	Workshops 2. Runde (wie oben)
16.00	Schluss der Tagung

Weitere Informationen zu den Referaten und Workshops:
→ schulnetz21-vszh.ch/de/tagung/

Tagungsort
Tagungszentrum Schloss Au
Halbinsel Au
8804 Au

Anmeldung
→ schulnetz21-vszh.ch/de/tagung/
Anmeldeschluss: 21. März 2025

Kosten
Für die Kontaktpersonen der Netzwerkschulen
(respektive ihre Vertretung) ist die Tagung kostenlos.
Für weitere Interessierte: CHF 150.–

Tagungsleitung und Moderation
Larissa Hauser, Irene Lampert, PH Zürich

Tagungskonzept
Theres Bauer, Larissa Hauser, Irene Lampert, PH Zürich

Tagungsorganisation
Pädagogische Hochschule Zürich, Karin Wicki
Tagungsmanagement, Lagerstrasse 2, 8090 Zürich
+41 (0)43 305 55 50
tagungsmanagement@phzh.ch

Die Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich
Pädagogische Hochschule Zürich