

Projektverlauf skillsUP
Kompetenzaktivierung und Gesundheitsförderung an der
Berufsschule für Informationstechnik

Kick-off Veranstaltung
10. November 2009

Projektvorstellung an der Berufsschule

skillsQL: Qualifizierungsworkshop für MultiplikatorInnen
13. Jänner 2010, 25. März 2010

Ressourcenaktivierung und konstruktiver Umgang mit Stress- und Belastungssituationen im Lehrberuf



Modul 1: skillsUP goes school
09. März 2010, 11. März 2010

Praktische Veranschaulichung von physiologischen sowie sport- und ernährungswissenschaftlichen Wirkungszusammenhängen in Form von interaktiven Stationen: „Ernährung“, „Bewegung“, „Bioimpetanz und Body-Mass-Index“, „Suchtprävention“, „Stressverhalten und Stressoren“



Modul 2 & 3: team & social skills
14./15./16. Juni 2010

Aktivierung sozialer Kompetenzen im Outdoor-Setting durch den Einsatz handlungs- und erfahrungsorientierter Methoden: „Team- & Problemlösungsaufgaben“, „Initiativübungen“, „Kooperations-spiele“, „Vertrauensübungen“. Bewegungsmotivation und Risikoverhalten lassen sich im Kletterpark erleben. Guter Geschmack zählt beim Ernährungsquiz im skillsUP Gesundheitszelt.



skillsUP Ideenwettbewerb – Ideen bewegen!

Die BerufsschülerInnen entwickeln in Projektgruppen oder als Schulklasse Strategien und Konzepte für mehr Bewegung am Arbeits- und Ausbildungsplatz.

skillsUP Fragebogen

Ein Selbstbeurteilungsbogen zur gesundheitsbezogenen Lebensqualität und Sozialkompetenz von BerufsschülerInnen erfasst die zielgruppenspezifischen Gesundheitsdeterminanten unter Einbeziehung der Lehrberufswahl.

Projektevaluierung

skillsUP wird wissenschaftlich begleitet – die Projekterfahrungen und -ergebnisse werden dokumentiert, ausgewertet und der Berufsschule zur Verfügung gestellt.