Trainer*in für Gesundheitsförderung und Stressbewältigung

Heidemarie Müller

Sie können ein eigenes, auf den Grundlagen dieser Fortbildung entwickeltes Kursprogramm von der zentralen Prüfstelle Prävention/VDEK zertifizieren lassen, wenn Sie über eine entsprechende berufliche Grundqualifikation verfügen und zukünftig im Rahmen der Prävention krankenkassengeförderte Kurse anbieten möchten.

Statistische Analysen der Krankenkassen bestätigen, dass die Fehlzeiten und Arbeitsunfähigkeiten durch psychische Belastungen deutlich angestiegen sind.

Seit September 2013 sind Unternehmen gesetzlich dazu verpflichtet, eine Gefährdungsbeurteilung zu den psychischen Belastungen am Arbeitsplatz durchzuführen. Viele Unternehmen führen daher ein betriebliches Gesundheitsmanagement ein, um die Motivation und die Lebensqualität der Beschäftigten zu verbessern, arbeitsbedingte Belastungen zu reduzieren, ihre Ressourcen für die Gesunderhaltung zu erhöhen und andererseits durch Senkung der arbeitsbedingten Ausfallzeiten wirksam Kosten einzusparen.

Als Trainer*in für Gesundheitsförderung und Stressbewältigung sind Sie präventiv oder in der Rehabilitation tätig. Sie beraten und unterstützen Unternehmen und Menschen darin, die Ursachen von Belastungen zu erkennen und Wege zu entwickeln, diese konstruktiv zu bewältigen.

Die Fortbildung bietet eine fundierte praxisorientierte Qualifikation für die Arbeit in Kursen, Seminaren und Trainings zum Thema Gesundheitsförderung und Stressbewältigung. Sie können somit präventive Angebote als Baustein einer betrieblichen Gesundheitsförderung entwickeln und anbieten.

Sie erwerben Hintergrundwissen und vor allem praktische Kompetenzen und Methoden für die Konzeption und Durchführung Ihrer eigenen Angebote. Sie erlernen und erproben die Leitung einzelner Trainingsbausteine und Kursmodule und erfahren diese am „eigenen Leib“. Aus diesen können Sie je nach Zielgruppe, Indikation, eigenem Schwerpunkt und Umfang Ihre eigenen Angebote erstellen.

Beratung & Buchung: Claudia Schmischke ☎ (0221) 95 29 49 56 ✉ c.schmischke@neues-lernen.info

Die Methoden basieren auf einer salutogenetischen Perspektive der Gesundheitsförderung und Stressbewältigung. Dabei werden persönliche und soziale gesundheitliche Schutzfaktoren gefördert durch

- Achtsamkeitsbasierte und körperorientierte Methoden
- die Stärkung von Selbstwirksamkeitsüberzeugungen und gesundheitsförderlichen Einstellungen
- Auseinandersetzung mit eigenen Haltungen, Werten und Zielen in Bezug auf Gesundheit und Stress.

Zielgruppe

Diese Fortbildung richtet sich an Menschen, die im betrieblichen Gesundheitsmanagement mitwirken und Seminare, Kurse und Trainings zum Thema anbieten möchten und die ihre Kompetenzen im Bereich Gesundheitsförderung und Stressmanagement erweitern wollen.

Ziele

Sie lernen, Menschen darin zu unterstützen, die Ursachen ihrer Belastung zu erkennen und Wege zu entwickeln, diese konstruktiv zu bewältigen. Sie erwerben die fachliche und praktische Kompetenz zum Thema Gesundheitsförderung und Stressbewältigung Seminare, Kurse und Trainings als präventive Angebote und Baustein einer betrieblichen Gesundheitsförderung zu entwickeln und anzubieten.

Inhalte

- Gesundheitspsychologische Grundlagen
- Gesundheitsförderung und Salutogenese
- Module und Methoden eines Trainings zur Gesundheitsförderung und Stressbewältigung
- Selbstreflexion als Trainer*in und Kursleitung
- Einführung in die praktische Stressbewältigung durch Ressourcenarbeit, Imagination, Distanzierungstechniken und Achtsamkeitsübungen sowie Atem-, Entspannungs- und Bewegungsübungen

Die Trainerin

Heidemarie Müller,
systemische Therapeutin und Supervisorin (SG), Stresspräventionstrainerin (GKM), Yogalehrerin (BDY/EY), seit 1997 systemische Beratung und Supervision, Gesundheitsförderung und Stressprävention, Fort- und Weiterbildungen

Beratung & Buchung: Claudia Schmischke ☎ (0221) 95 29 49 56 ✉ c.schmischke@neues-lernen.info

Anmeldung

Bitte melden Sie sich bei **neues lernen** unter Angabe der Kursnummer an. Mit der Anmeldung wird eine Anzahlung von 20% fällig. Sie helfen uns sehr, wenn Sie sich bis 4 Wochen vor Veranstaltungsbeginn anmelden. Natürlich sind auch kurzfristige Anmeldungen möglich, soweit noch Plätze verfügbar sind.

Kostenloser Info-Abend

An diesem Abend erhalten Sie einen Überblick über Inhalt und Ablauf der Fortbildung. Anschließend steht Ihnen die Trainerin für eine individuelle Beratung zur Verfügung.

Bitte reservieren Sie sich telefonisch einen Platz.

Ort: Herwarthstr. 22

Termin: Fr. 6.12.19, 18 – 20 Uhr (Nr.: HF17-97)

Termine der Fortbildung

Januar bis April 2020

Nr.: HF02-98

2 Wochenenden
Fr. 31.1. – So. 2.2.20
Fr. 3.4. – So. 5.4.20
Fr. jeweils 18 – 21 Uhr
Sa und So jeweils 10-18 Uhr

Supervision
Mi. 12.2. – Sa. 15.2.20
Mi-Fr jeweils 9 – 17 Uhr
Sa 10-18 Uhr
als Bildungsurlaub anerkannt

16 Teilnehmer*innen
Preis: 1200 €

Beratung: Claudia Schmischke
(0221) 95 29 49 56
C.Schmischke@neues-lernen.info

Köln, Herwarthstr. 22

Anmeldung

an

neues lernen

Herwarthstr. 22
50672 Köln

Bitte senden Sie
die ausgefüllte Anmeldung
per Post
oder als Scan per Mail an
info@neues-lernen.info
oder per Fax(0221) 95 29 49 11
an neues lernen.

Guten Tag,

ich melde mich verbindlich zu folgender Fortbildung von neues lernen an:

Titel: .....

Kursnummer: .....

☐ Frau ☐ Herr

Name: .....

Vorname: .....

Straße, Hausnr: .....

PLZ, Ort: ....

Telefon: .....

E-Mail: .....

Geburtsdatum: .....

Unsere vollständigen und aktuellen AGB, einschließlich Hinweisen zur Datenverarbeitung

finden Sie hier: https://www.neues-lernen.info/index.php?seite=agb.

Die AGB erkenne ich an.

....

Datum Unterschrift