

Gesundheitscoaching

Dozent: Uwe Kraus

Aktivierung eines gesundheitsorientierten Lebensstils - Die eigenen Ressourcen kennenlernen, zielorientiert aktivieren und Potentiale frei legen

Gesellschaftsrelevante Themen:

Lebensstile, Vorbilder und Ideale in einer modernen Gesellschaft, deren Auswirkungen auf Leistungsfähigkeit im Arbeitsleben und der Paradigmenwechsel in der Gesundheitsprävention

**Termine: 24.02.-28.02.2025 Haus Klipper Norderney
14.07.-18.07.2025 Haus Klipper Norderney
20.10.-24.10.2025 Haus Bethanien Langeoog**

5 Tage (Mo-Fr)

Gesundheit ist nicht nur die bloße Abwesenheit von Krankheiten und Gebrechen. Vielmehr wird unter Gesundheit mittlerweile ein „umfassendes körperliches, psychisches und seelisches Wohlbefinden“ (WHO) verstanden, auf das auch psychische und soziale Einflussfaktoren wirken.

Gesundheitscoaching bezeichnet Methoden, in der Lebens- und Arbeitsbedingungen auf ihre gesundheitlichen Auswirkungen beleuchtet und umgestaltet werden. Das Ziel ist es, das körperliche und geistige Wohlbefinden zu erhalten oder zu verbessern. Hierzu gilt es nicht nur gesundheitliche Belastungen zu erkennen und gezielt zu reduzieren, sondern auch schon vorhandene gesundheitsfördernde Ressourcen zu aktivieren und zu stärken.

Zu den Ressourcen zählen

- persönliche Eigenschaften und Interessen, Fertigkeiten und Fähigkeiten,
- förderliche Glaubenssätze oder Überzeugungen sowie auch
- ein unterstützendes soziales Umfeld.

Ein weiteres großes Ziel des Seminars ist der Transfer des Gelernten in den beruflichen und privaten Alltag. Ein individueller Gesundheitsplan für die Zeit nach der Seminarwoche soll das Gelernte sicherstellen.

Konkret erarbeiten Sie auf diesem Bildungsurlaub, wie Sie individuell

- Ihre Vision von Gesundheit kreieren, ein gesundheitsorientiertes Umfeld gestalten,
- Ihre Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer erhöhen,
- Ihre Atmung mit speziellen Atemübungen verbessern,

- Ihre Ernährung Ihren gesundheitsorientierten Lebensstil entsprechend anpassen,
- Ihre Schlafqualität verbessern und mit Hilfe von Achtsamkeit Stress reduzieren.

Dieses Seminar wird begleitet von Yogaeinheiten und Bewegung in der Natur. Hier lernen Sie gezielt, wie Sie Ihre Beweglichkeit und Kraft erhöhen und wie mit Hilfe des Atems Stress reduziert werden kann.

Im Seminar wechseln theoretische und praktische Einheiten. So können Sie das Gelernte in Ihre berufliche und private Praxis übertragen. Die Bereitschaft aktiv mitzuwirken, eine positive und aufgeschlossene Haltung dem Thema gegenüber wird vorausgesetzt.

Stundenplan:

Nutzen / Anteil von Theorie und Praxis

Tag / Zeit	Lerninhalte	Lernziele
Montag		
14.00-16.00	Kennen lernen, organisatorisches, Seminarziele, Einführung in die Theorie des Gesundheitscoaching	Den Gruppenprozess steuern <u>Methode:</u> Kennenlernrunde über Impulsfragen Impulsvortrag Kartenabfrage
16.00-16.30	Pause	
16.30-18.45	Definition von Coaching und die systemischen Grundannahmen im Coachingprozess (gesellschaftspolitisches Thema: Lebensstile moderner Industriegesellschaften und Gesundheit)	Was ist Coaching in Abgrenzung zu anderen Beratungshaltungen? <u>Methode:</u> Impulsvortrag Gruppendiskussion Die gesellschaftlichen Dimensionen von Gesundheit verstehen.
18.45-19.15	Pause	
19.15-20.15	Mein gesundheitlicher IST-Zustand	Den aktuellen Gesundheitszustand, bestehende Überzeugungsmuster und vorhandene Lebensbalancen sichtbar machen. <u>Methode:</u> Arbeitsblatt Einzelarbeit Diskussion im Plenum

Dienstag		
9.00-10.30	Bewegungs- und Kräftigungsübungen	Moderate Bewegungs- und Kräftigungsübungen eintrainieren und für die eigene Praxis anwendbar machen. <u>Methode:</u> Praktische Übung Diskussion im Plenum über die Übung Reflexion der Lernerfahrungen.
10.30-11.00	Pause	
11.00-12.30	Mein Wunsch von Gesundheit und dessen Ursache(n) Mein Selbstbild / relationale Körperbilder (gesellschaftspolitisches Thema: der Körper in der Werbung und gesellschaftlicher Druck)	Individuelle Visionen von Gesundheit und deren Sinnigkeit identifizieren. Relationale Körperbilder in der Werbung verstehen, deren gesellschaftlichen Druck identifizieren und von sich weisen können. <u>Methode:</u> Arbeitsblatt Einzelarbeit Diskussion im Plenum
12.30-14.00	Pause	
14.00-15.30	Bewegung verbessern durch Beweglichkeits-, Kraft- und Ausdauerübungen	Die positiven Auswirkungen von Bewegung auf unseren Körper verstehen <u>Methode:</u> Impulsvortrag Einfache Übungen Erfahrungsaustausch zuerst in der Zweiergruppe, anschließend im Plenum
15.30-15.45	Pause	
15.45-17.15	Motivation im beruflichen Alltag (gesellschaftspolitisches Thema: soziale Unterstützung, die Gallup-Studie und deren Bedeutung für das Arbeitsleben)	Die 12 Faktoren der Gallup-Studie zu Motivation und deren gesellschaftliche Bedeutungen am Arbeitsplatz auf das eigene Arbeitsfeld anwenden können. <u>Methode:</u>
17.15-17.30	Pause	

17.30-18.15	Die Physiologische Atmung kennenlernen und deren Störungen erkennen	Atmung verbessern durch CO ₂ -Toleranztraining und Nasenatmung. Eintrainieren volitiver Muster. <u>Methode:</u> Praktische Übung Reflexion des Erlebten im Plenum
Mittwoch		
9.00-10.30	Bewegungs- und Kräftigungsübungen	Moderate Bewegungs- und Kräftigungsübungen eintrainieren und für die eigene Praxis anwendbar machen <u>Methode:</u> Praktische Übung Reflexion des Erlebten im Plenum
10.30-11.00	Pause	
11.00-12.30	Meine Ernährung individuell optimieren. Was tut mir gut und hält mich gesund? (gesellschaftspolitisches Thema: der Paradigmenwechsel in der Gesundheitsförderung)	Die Umkehr von pathogener zur salutogener Sichtweise nachvollziehen können. Deren Bedeutung für das Sozial- und Gesundheitswesen verstehen. <u>Methode:</u> Impulsvortrag Arbeitsblatt Diskussion im Plenum
12.30-14.00	Pause	
14.00-15.30	Willensdiagnostik und Gestaltung meines gesundheitsorientierten sozialen Umfelds (gesellschaftspolitisches Thema: der mündige und in Gesundheitsfragen eigenverantwortliche Bürger)	Eintrainieren volitiver Muster „der mündige und selbstverantwortliche Bürger“. <u>Methode:</u> Handout/Arbeitsblatt Partnerinterview Reflexion des Erlebten im Plenum
15.30-16.00	Pause	
16.00-17.30	Tiefe Entspannung erfahren durch Achtsamkeit z.B. mit Yoga-Nidra	Etablierung volitiver Muster. <u>Methode:</u> Praktische Übung Reflexion des Erlebten im Plenum

Donnerstag		
------------	--	--

9.00-10.30	Bewegungs- und Kräftigungsübungen	Moderate Bewegungs- und Kräftigungsübungen eintrainieren und für die eigene Praxis anwendbar machen. <u>Methode:</u> Praktische Übung Reflexion des Erlebten im Plenum
10.30-11.00	Pause	
11.00-12.30	Bewegung in der Lebensspanne: Merkmale von Bewegung im Kindes- Erwachsenen- und Greisenalter. Unterschiede und Gemeinsamkeiten (gesellschaftspolitisches Thema: die Gesellschaftlichen Schönheitsideale, die Realität und die Selbstregulation dieser Spanne.)	Klärung der Frage: Welches gesellschaftliche Bild wird von Bewegung, Schönheit, Vitalität vermittelt und welche Muster sind realistisch, gesundheitsfördernd und gesellschaftlich relevant? <u>Methode:</u> Vortrag Gruppendiskussion Videoaufnahmen eigener und fremder Bewegungsmuster
12.30-14.00	Pause	
14.00-15.30	Erarbeitung von Gesundheitszielen, die über das Seminar hinausragen, Zielfelder ökonomisch ausbalancieren und eigene Scheiterstrategien kennen	Verstetigung volitiver Muster <u>Methode:</u> Partnerübung Reflexion des Erlebten im Plenum
15.30-16.00	Pause	
16.00-18.30	Meine Schlafqualität erhöhen	Unsere Schlafmechanismen verstehen, Schlafstörungen erkennen und deren Ursachen eliminieren. <u>Methode:</u> Vortrag Gruppendiskussion

Freitag		
8.00-9.30	Bewegungs- und Kräftigungsübungen	Moderate Bewegungs- und Kräftigungsübungen eintrainieren und für die eigene Praxis verinnerlicht haben. <u>Methode:</u> Praktische Übung Reflexion des Erlebten im Plenum
9.30-9.45	Pause	
9.45-11.15	Übertragen des Gelernten in den Alltag	Verstetigung der Lernerfahrungen <u>Methode:</u> Partnerarbeit und Besprechung im Plenum
11.15-13.00	Feedback, Verabschiedung, Formelles	Beendigung und Auflösung des Gruppenprozesses <u>Methode:</u> Reflexion des Erlebten im Plenum
Summe		40 UE = 30 Zeitstunden

Zum Stundenplan:

Programmänderungen vorbehalten.

Die pädagogische Freiheit für evtl. notwendige Verschiebungen bleibt unberührt, da sich Lerninhalte in individuellen Lernprozessen und Gruppendynamiken entfalten.

Wir unterrichten grundsätzlich mit einer hohen Theorie- und Praxisverschränkung. (Theorie 60 %, Praxis 40 %). Daher schließen sich an die theoretischen Vermittlungen grundsätzlich praktische Übungen an, um das Gelernte auch später in die Praxis umzusetzen.

Zielgruppe: Unser Bildungsurlaubsangebot richtet sich berufsgruppenunspezifisch an alle interessierten Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer.

Veröffentlichungen: Internet: www.kga-salute.de und www.bildungsurlaub.de,