

Gesundheitscoaching: Aktivierung eines gesundheitsorientierten Lebensstils
Fit für den Beruf



29.04.-03.05.2024 Norderney Haus Klipper
Dozent: Uwe Kraus

Gesundheitscoaching auf der Insel - aktivieren Sie einen gesundheitsorientierten Lebensstil und lernen Sie gesund zu bleiben. Werden Sie Ihr eigener Gesundheitsmanager.

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 Arbeits- und Lebensbedingungen 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.

**Gesundheitscoaching: Aktivierung eines gesundheitsorientierten
Lebensstils
Fit für den Beruf**



29.04.-03.05.2024 Norderney Haus Klipper
Dozent: Uwe Kraus

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.

Gesundheitscoaching: Aktivierung eines gesundheitsorientierten Lebensstils
Fit für den Beruf



29.04.-03.05.2024 Norderney Haus Klipper

Dozent: Uwe Kraus

Stundenplan

Tag / Zeit	Thema	Unterrichts- einheiten
Montag	(Discovery)	
14.00-15.30	Einführung <input type="checkbox"/> Begrüßung & Kennlernen <input type="checkbox"/> Orga & Seminarübersicht <input type="checkbox"/> Die „Rosa-Tütchen-Woche“	2
15.45-17:15	Was bedeutet Gesundheitscoaching? <input type="checkbox"/> Definition Gesundheit <input type="checkbox"/> Systemische Grundannahmen <input type="checkbox"/> Salutogenese	2
17:30-19:00	Checkup – mein Ist - Zustand <input type="checkbox"/> Aktueller Gesundheitszustand <input type="checkbox"/> Aktuelle Lebensqualität <input type="checkbox"/> Überzeugungsmuster	2
19:15-20:45	Checkup – mein Ist – Zustand <input type="checkbox"/> Meine Lebensbalancen	2
Dienstag	(Dream)	
9.00-10.30	Vision – mein Soll - Zustand <input type="checkbox"/> Das Wofür oder die Sinnigkeit <input type="checkbox"/> Die Vision von Gesundheit <input type="checkbox"/> Mein Gesundheitsziel	2
10.45-12.15	Meine Bewegung verbessern <input type="checkbox"/> Beweglichkeit <input type="checkbox"/> Kraft <input type="checkbox"/> Ausdauer	2

Gesundheitscoaching: Aktivierung eines gesundheitsorientierten Lebensstils
Fit für den Beruf



29.04.-03.05.2024 Norderney Haus Klipper
 Dozent: Uwe Kraus

14.00-15.30	Meine Atmung verbessern <input type="checkbox"/> Physiologie Atmung <input type="checkbox"/> Stress & Hyperventilation <input type="checkbox"/> Verschiedene Atemtherapien	2
16.00 – 17.30	Atmung verbessern i.A.a. Buteyko <input type="checkbox"/> Übungen	2
Mittwoch	(Design)	
9.00-10.30	Meine Ernährung optimieren <input type="checkbox"/> ABC meines Körpers <input type="checkbox"/> Der trainierte Appetit Top Lebensmittel der Ü100	2
10.45-12.15	Beweglichkeit verbessern mit Yoga <input type="checkbox"/> TOP-Übungen: Oberer Körper	2
14.00-15.30	Mein soziales Umfeld gestalten <input type="checkbox"/> Die wichtigsten Menschen (IST) <input type="checkbox"/> Das optimale Umfeld (Soll) Meine vielen Unterstützer	2
16.00 – 17.30	Kraft verbessern mit Yoga <input type="checkbox"/> Basis-Übungen	2
Donnerstag	(Destiny)	
9.00-10.30	Meine Schlafqualität erhöhen <input type="checkbox"/> Wozu schlafen? <input type="checkbox"/> Meine Schlafgewohnheiten Weg zum gesunden Schlaf	2
10.45-12.15	Beweglichkeit verbessern mit Yoga <input type="checkbox"/> TOP-Übungen: Unterer Körper	2

Gesundheitscoaching: Aktivierung eines gesundheitsorientierten Lebensstils
Fit für den Beruf



29.04.-03.05.2024 Norderney Haus Klipper
 Dozent: Uwe Kraus

14.00-15.30	Meine Planung für zu Hause <input type="checkbox"/> Zielfelder ausbalancieren <input type="checkbox"/> 1,2,3,6 & Jahresplanung <input type="checkbox"/> Scheiterstrategien kennen	2
16.00 – 17.30	Ausdauer verbessern mit Yoga <input type="checkbox"/> Vinyasa	2
Freitag	(Transfer)	
8.30-13.00	Zusammenfassung <input type="checkbox"/> Meine Ernährung <input type="checkbox"/> Meine Bewegung Meine Atmung <input type="checkbox"/> Mein Schlaf <input type="checkbox"/> Offene Fragen klären <input type="checkbox"/> Commitment mit mir! <input type="checkbox"/> Ausblick, Hilfreiche Literatur Abschlussmeditation bis 13.00	5,6
Summe		38,72

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.

**Gesundheitscoaching: Aktivierung eines gesundheitsorientierten
Lebensstils
Fit für den Beruf**



29.04.-03.05.2024 Norderney Haus Klipper
Dozent: Uwe Kraus

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

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