



Beate Nitzschke

Trainerin, Coach (dvct), Supervisorin,
Ausbilderin, HP Psychotherapie,
Körpertherapeutin

02058-71190

nitzschke@netic.de



Dreh- und Angelpunkt

Gesundheit

Weiterbildung zur/zum

BeraterIn in

meiner Institution

meiner Einrichtung

meinem Betrieb



Heide Förster

Diplomsportwissenschaftlerin,
Coach, Ausbilderin,
Psychomotorik (dakp)

02104-51521

heifach-66@unitybox.de

Beide Referentinnen verfügen über langjährige Erfahrungen
mit Weiterbildungen im Bereich Gesundheit.

Ziele:

Die TeilnehmerInnen entwickeln mit der Weiterbildung ein Verständnis für gesundheitsförderliche Themen wie z.B. Salutogenese und Stressmanagement und sind in der Lage systemisch und partizipativ zu handeln, um

- im eigenen Berufsfeld für das Thema Gesundheit zu sensibilisieren sowie Veränderungen anzuregen.
- „Mini“-Fortbildungen für das Kollegium/die MitarbeiterInnen zu geben.
- als WächterIn positive Gesundheitsfördermaßnahmen zu erhalten, auf negative Bedingungen hinzuweisen sowie Möglichkeiten und Grenzen transparent zu machen.
- themenspezifisch zu beraten und bei Bedarf zu unterstützen.
- die Vernetzung mit anderen Einrichtungen, Vereinen u.a. Institutionen, die gesundheitsförderlich „arbeiten“, umzusetzen.

Zielgruppe:

Leitungen / Führungskräfte sowie autorisierte Fachkräfte

Struktur:

1 Infoveranstaltung – 2 Stunden

6 Module – à 7 Stunden - 09.00 - 16.00 Uhr (mit Mittagspause)

5 Kleingruppentreffen der TeilnehmerInnen (nach Absprache)

Inhalte der 6 Module:

1. Selbstverständnis der eigenen Rolle und Haltung als BeraterIn in meiner Arbeitswelt entwickeln
2. Gesundheit im Blick: Gesundheitsförderung, die salutogenetische Perspektive, attraktive Gesundheitsziele
3. Gesundheit erleben: Salutogenese und Kohärenz (=Stimmigkeit, Sinnzusammenhänge), Resilienz, Vielfalt gestalten
4. Stressmanagement: Prozess-Steuerung , Entschleunigung, Entlastung, Entspannung
5. Work-Life-Balance: Lebensqualität im Beruf steigern, Methoden und Maßnahmen erleben und umsetzen
6. Praktisches Handwerkszeug zur Umsetzung gesundheitsfördernder Maßnahmen

