

# **Kompaktfortbildung „Gesundheitscoaching und Gesundheitstraining“ 2017/18**

Durchgeführt von

**GKM-Institut für Gesundheitspsychologie**

Leitung: Prof. Dr. Gert Kaluza

**GKM-Institut für Gesundheitspsychologie**

**Liebigstrasse 31 a  
35037 Marburg**

**T: 06421 979526**

**F: 06421 979538**

**[info@gkm-institut.de](mailto:info@gkm-institut.de)**

**[www.gkm-institut.de](http://www.gkm-institut.de)**

## **Auf einen Blick: Übersicht über die Kompaktfortbildung**

Die Kompaktfortbildung „Gesundheitscoaching und Gesundheitstraining“ bietet eine fundierte praxisorientierte Qualifikation für eine Tätigkeit als TrainerIN und BeraterIn im Bereich der psychologischen Gesundheitsförderung und Prävention. Sie vermittelt aktuelles Hintergrundwissen und praktische Kompetenzen für die Konzeption und Durchführung von Gesundheitscoachings und von gesundheitsorientierten Gruppentrainings für unterschiedliche Settings und Zielgruppen.

Die Kompaktfortbildung beinhaltet u.a. eine Grundausbildung in Progressiver Muskelrelaxation, ein Training in motivationsfördernder Gesprächsführung sowie die Qualifizierung zum/r Kursleiter/in für die Gesundheitsförderungsprogramme „Gelassen und sicher im Stress“ (Kaluza 2015) und „*Salute!* – was die Seele stark macht“ (Kaluza 2014).

Die Kompaktfortbildung umfasst insgesamt 140 Seminareinheiten (à 45 min), die sich auf 7 Seminare mit jeweils 20 Seminareinheiten verteilen.

Alle Seminare der Kompaktfortbildung werden von Prof. Dr. Gert Kaluza, Leiter des GKM-Instituts für Gesundheitspsychologie, geleitet.

An der Kompaktfortbildung können Personen mit einem abgeschlossenen psychologischen, medizinischen, gesundheitswissenschaftlichen oder (sozial-)pädagogischen Studium teilnehmen.

Die Teilnahme an der Kompaktfortbildung wird mit dem Zertifikat „Gesundheitscoaching und Gesundheitstraining (GKM)“ bescheinigt. Nach Abschluss der Kompaktfortbildung besteht die Möglichkeit, bei Interesse und bei Bedarf als BeraterIN/TrainerIn für das GKM-Institut tätig zu werden.

Die Teilnahmegebühr beträgt 4.990,00 € (incl. Hotel-Übernachtungen und Vollverpflegung).

## 1. Ziele

Die Teilnehmenden sollen für eine eigenverantwortliche Tätigkeit als TrainerIN und BeraterIn im Bereich der psychologischen Gesundheitsförderung und Prävention qualifiziert werden. Hierfür erwerben sie fundiertes, aktuelles Hintergrundwissen und praktische Kernkompetenzen für die Konzeption und Durchführung von Gesundheitscoachings und von gesundheitsorientierten Gruppentrainings für zentrale Handlungsfelder der individuellen und betrieblichen Gesundheitsförderung und Prävention, wie sie von den Spitzenverbänden der Krankenkassen zur Umsetzung des § 20 SGB V definiert worden sind (vgl. Leitfaden Prävention [www.vdak-aev.de](http://www.vdak-aev.de)). Darüberhinaus werden sie bei der Entwicklung eines eigenen Angebots zur Gesundheitsförderung unterstützt.

## 2. Inhalte

Die 7 Seminare der Kompaktfortbildung bauen inhaltlich aufeinander auf. Jedes der 7 Seminare hat jeweils einen inhaltlichen Schwerpunkt und besteht i.d.R. aus:

- der praxisbezogenen Vermittlung theoretischer Grundlagen,
- dem Training von Strategien der Gesprächsführung, Gruppenleitung und Moderation,
- der Darstellung von unterschiedlichen Tätigkeitsfeldern der psychologischen Gesundheitsförderung.

Zentrale Inhalte sind:

- Gesundheitspsychologische Grundlagen
- Medizinische und epidemiologische Grundlagen
- Methoden der Motivation und des Selbstmanagements (Motivierende Gesprächsführung)
- Methoden der Gruppenleitung und Moderation
- Stress und Stressbewältigung (incl. PMR)

- Salutogenese und ressourcenorientierte Gesundheitsförderung
- Betriebliche Gesundheitsförderung
- Psychologische Gesundheitsförderung als Berufsfeld/ Entwicklung eines eigenen Angebotes zur Gesundheitsförderung

Eine detaillierte Übersicht über die Inhalte der 7 Seminare befindet sich im Anhang.

### **3. Didaktik:**

Die theoretischen Grundlagen werden praxisbezogen dargestellt. Hierzu ist ein gezieltes Literaturstudium der Teilnehmenden zwischen den Seminaren erforderlich. Der didaktische Schwerpunkt liegt auf dem Training des eigenen Berater- und Trainerverhaltens. Die Durchführung in einer geschlossenen Gruppe ermöglicht einen kontinuierlichen Lernprozess, in dem die Teilnehmenden durch Selbsterfahrung, durch praktisches Üben und durch konstruktives Feedback ihre persönlichen und professionellen Kompetenzen entwickeln können. Die Teilnehmenden sind dazu eingeladen, sich aktiv an der Seminargestaltung zu beteiligen (z.B. durch kurze Impulsreferate, Gestalten einzelner Seminareinheiten).

### **4. Umfang:**

Die Fortbildung umfasst insgesamt 140 Seminareinheiten (à 45 min), die sich auf 7 Seminare mit jeweils 20 Seminareinheiten verteilen.

### **5. Leitung:**

Die Kompaktfortbildung steht unter der inhaltlichen Leitung von Prof. Dr. Gert Kaluza.



Diplom-Psychologe Prof. Dr. **Gert Kaluza** ist psychologischer Psychotherapeut und als Trainer, Coach und Autor im Bereich der individuellen und betrieblichen Gesundheitsförderung tätig.

Nach über 20jähriger Tätigkeit an verschiedenen Universitäten gründete er 2002 sein eigenes Fortbildungs- und Trainingsinstitut, das GKM-Institut für Gesundheitspsychologie. Er ist Autor der

Bücher „Stressbewältigung – Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung“ (Springer-Verlag 2015, 3. Aufl.), „Gelassen und sicher im Stress – Das Stresskompetenzbuch“ (Springer-Verlag 2015, 6. Aufl.) sowie „Salute! – was die Seele stark macht“ (Klett-Cotta 2014, 2. Aufl.).

Seine Mission: „Helping people change!“

## **6. Teilnehmer/innen**

Voraussetzung für die Teilnahme an der Kompaktfortbildung ist der erfolgreiche Abschluss (Diplom, Magister, Master, Bachelor, Staatsexamen) eines mindestens 6-semesterigen psychologischen, medizinischen, gesundheitswissenschaftlichen oder (sozial-)pädagogischen Studiengangs. Wünschenswert sind darüberhinaus erste Erfahrungen als BeraterIn/TrainerIn (auch in anderen Feldern als der Gesundheitsförderung) sowie Zugang zu einem Praxisfeld, in dem die erlernten Kompetenzen eingesetzt werden können.

Teilnehmerzahl: mindestens 12 bis maximal 16

## 7. Formales

Die Teilnahme an der Kompaktfortbildung wird mit dem Zertifikat „Gesundheitscoaching und Gesundheitstraining (GKM)“ bescheinigt. Nach Abschluss der Kompaktfortbildung besteht die Möglichkeit, bei Interesse und bei Bedarf als BeraterIN/TrainerIN für das GKM-Institut tätig zu werden.

Die Teilnahme an der Kompaktfortbildung beinhaltet die Qualifizierung zum/r Kursleiter/in für die Gesundheitsförderungsprogramme „Gelassen und sicher im Stress“ (Kaluza 2015) sowie „*Salute!* - Programm zur Förderung psychosozialer Gesundheitsressourcen“ (Kaluza 2014). Diese entsprechen hinsichtlich der Qualitätskriterien den Anforderungen des § 20 SGB V sowie den von den Spitzenverbänden der Krankenkassen beschlossenen Richtlinien zu deren Umsetzung (vgl. Präventionsleitfaden, [https://www.gkv-spitzenverband.de/media/dokumente/presse/publikationen/Leitfaden\\_Praevention-2014\\_barrierefrei.pdf](https://www.gkv-spitzenverband.de/media/dokumente/presse/publikationen/Leitfaden_Praevention-2014_barrierefrei.pdf)). Teilnehmende an der Kompaktfortbildung können eigene Kursangebote gemäß §20 SGB V als förderungswürdig durch die gesetzlichen Krankenkassen zertifizieren lassen, sofern die geforderte Grundqualifikation (akademischer Abschluss in einem medizinischen, psychologischen oder (sozial-) pädagogischen Studiengang , siehe oben) vorliegt.

Für Teilnehmende mit einem abgeschlossenen Psychologiestudium: Für den Erwerb des BDP-Fortbildungszertifikates „Psychologische Gesundheitsförderung und Prävention BDP“ wird durch die Teilnahme an der Kompaktfortbildung die nachzuweisende theoretische und anwendungsbezogene Fortbildung (Module 1 bis 7) in vollem Umfang abgedeckt. Die Fortbildungsordnung „Psychologische Gesundheitsförderung und Prävention BDP“ finden Sie im Internet unter: <http://www.dpa-bdp.de/curricula.html>.

## **8. Organisatorisches**

### **Veranstaltungsort**

Alle Seminare der Kompaktfortbildung finden im **Seminarhotel Jakobsberg** ([www.seminarhotel-jakobsberg.de](http://www.seminarhotel-jakobsberg.de)) statt. Das Seminarhotel Jakobsberg liegt inmitten der Natur, am Rande der hessischen Stadt Grünberg mit ihrer historischen Altstadt.

### **Termine:**

Seminar 1 : 20.09. bis 22.09.2017

Seminar 2: 01.11. bis 03.11.2017

Seminar 3: 06.12. bis 08.12.2017

Seminar 4: 24.01. bis 26.01.2017

Seminar 5: 28.02. bis 02.03.2018

Seminar 6: 18.04. bis 20.04.2018

Seminar 7: 06.06. bis 08.06.2018

Beginn jeweils Mittwoch 15.00h, Ende Freitag 13.00h

20 Unterrichtseinheiten pro Kurs

### **Kosten und Bezahlung**

Die Teilnahmegebühr beträgt 4.990,00 €.

Darin eingeschlossen sind neben der Seminarteilnahme umfangreiche Seminarunterlagen (incl. Zugang zum internen Bereich der GKM-Website) sowie pro Seminar 2 Übernachtungen mit Frühstück, 2 Abendessen und 1 Mittagessen (jeweils incl. Soft-Getränken), Kaffee- und Teepausen sowie nicht-alkoholische Tagungsgetränke.

Bei Anmeldung wird eine Anzahlung von 490,00 € fällig. Eine Zahlung der restlichen Teilnahmegebühr in 3 Raten à 1.500,00 € ist möglich.

Bei Zahlung der gesamten Teilnahmegebühr bis spätestens 6 Wochen vor Beginn des 1. Seminars reduziert sich der Gesamtbetrag auf 4.790,00 €

## **9. Anmeldung**

Bitte melden Sie sich mit beiliegendem Anmelde-Formular an und fügen Sie ein kurzes Motivationsschreiben sowie Kopien Ihrer Studienabschlussurkunde sowie ggf. weiterer Qualifikationsnachweise bei. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs bearbeitet. Aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl empfehlen wir eine möglichst frühzeitige Anmeldung. Bitte senden oder faxen Sie das ausgefüllte Anmeldeformular an:

GKM- Institut  
Liebigstrasse 31 a  
35037 Marburg  
Fax: 06421 – 979 538  
Email: [info@gkm-institut.de](mailto:info@gkm-institut.de)

### **Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an:**

Frau Martha Mohn  
GKM - Backoffice  
Tel: 06421-979 526  
Email: [info@gkm-institut.de](mailto:info@gkm-institut.de)



## **Anhang: Übersicht über die Inhalte der Kompaktfortbildung „Gesundheitscoaching und Gesundheitstraining“**

### **Seminar 1: Gesundheitscoaching I**

#### **- Kontexte, Grundhaltungen und Basisstrategien -**

- Einführung/Überblick/Organisatorisches
- Gesundheitscoaching: Anlässe, Settings, Ziele und Themen
- Verhalten und Gesundheit: epidemiologische Grundlagen und Theorien des Gesundheitsverhaltens (spez. Transtheoretisches Modell/TTM)
- Motivierende Gesprächsführung
  - Grundhaltungen: Wider den Bekehrungsreflex
  - „Agenda-Setting“
  - Diagnostik der Änderungsbereitschaft im Gespräch
  - Erkennen und Evozieren selbstmotivierender Äußerungen („change talk“)
- Diagnostik von Gesundheit und Gesundheitsverhalten

### **Seminar 2: Gesundheitscoaching II**

#### **- Spezifische Beratungsstrategien und Umgang mit „Widerstand“**

- -Basisinformationen zu einzelnen Gesundheitsverhaltensweisen
- Motivierende Gesprächsführung
  - Motivationsfördernde Informationsvermittlung: Die Triple-I- Strategie
  - Umgang mit Ambivalenz: Arbeiten mit der Entscheidungsbalance
  - Formen des „Widerstands“ und motivationsfördernder Umgang damit
  - Vom Entschluss zur Tat: Der Handlungsplan
  - Antizipatorisches Barrierenmanagement
  - Jenseits des „Rubikon“: Selbstwirksamkeit, Volition und der Umgang mit Ausrutschern/Rückfällen

### **Seminar 3: Stress und Stressbewältigung I**

- Stresstheoretische Grundlagen (biologische Stresskonzepte, Stress und Gesundheit)
- Funktionen und Formen der individuellen Stressbewältigung
- Stressbewältigungstraining:
  - Einstiegsmodul zum Programm „Gelassen und sicher im Stress“
  - Verhaltensanalyse von Stress-Situationen (Innere Achtsamkeit, Selbstbeobachtung)
  - Regenerative Stresskompetenz („Genusstraining“)
- Progressive Muskelrelaxation (PMR) - Einführung
- Methoden der Gruppenarbeit :
  - Gestalten von Anfangssituationen
  - Einsatz von Bewegungsübungen
  - Gesprächsführung in Gruppen
  - Vertrauensbildung, Gruppenregeln

**Seminar 4: Schwerpunkt: Stress und Stressbewältigung II**

- Stresstheoretische Grundlagen (psychologische Stresskonzepte)
- Stressbewältigungstraining
  - Instrumentelle Stresskompetenz („Problemlösetraining“)
  - Mentale Stresskompetenz („Mentaltraining“)
  - Regenerative Stresskompetenz (Forts.)
  - Die „Quart-A“-Strategie für den Akutfall
- Progressive Muskelrelaxation (PMR) (Forts.)
- Methoden der Gruppenarbeit :
  - Brainstorming
  - Rollenspiel
  - Umgang mit „schwierigen“ Teilnehmern

**Seminar 5: Schwerpunkt: Betriebliche Gesundheitsförderung**

- Betriebliches Gesundheitsmanagement und betriebliche Gesundheitsförderung: Konzepte, Erfahrungen, Praxisbeispiele
- Arbeit und Gesundheit: Stress am Arbeitsplatz und die Folgen
- Führung und Gesundheit: Gesundheitsgerechte Mitarbeiterführung als zentrales Thema betrieblicher Gesundheitsförderung
- Führungskräfte Trainings zum Thema „Gesundheitsgerechte Mitarbeiterführung“
- Progressive Muskelrelaxation (PMR) (Umgang mit Störungen, Ruhewort)
- Methoden der Gruppenarbeit : Besonderheiten bei der Durchführung von „Inhouse“-Seminaren
- Entwicklung eines eigenen Angebots zur Gesundheitsförderung

**Seminar 6: Schwerpunkt: Salutogenese und ressourcenorientierte Gesundheitsförderung**

- Was hält Menschen gesund? - Das Konzept der Salutogenese
- Nehmen psychische Störungen zu? -
- Die 4 Säulen der psychischen Gesundheit
- Das Gesundheitsförderungsprogramm „*Salute!*“ – *was die Seele stark macht*
  - Modul 1: Selbstfürsorge: Wohlbefinden und angenehmes Erleben im Alltag
  - Modul 2: Soziales Netzwerk und soziale Unterstützung
  - Modul 3: Selbstwirksamkeit: Vertrauen in die eigenen Stärken
  - Modul 4: Sinnorientierung: Wert-Zielklärung und die Entwicklung eines positiven Zukunftskonzeptes
- Methoden der Gruppenarbeit :
  - Verstärkungsprozesse in Gruppen
  - Ressourcenorientierung als Haltung
- Entwicklung eines eigenen Angebots zur Gesundheitsförderung (Forts.)
- Progressive Muskelrelaxation (PMR) (Anwendung im Alltag)

## **Seminar 7: Zusammenfassung, Transfer, Abschied**

- Entwicklung eines eigenen Angebots zur Gesundheitsförderung (Forts.)
- Acquisition und Marketing in der Gesundheitsförderung
- Evaluation von Gesundheitsförderungsmaßnahmen
- Progressive Muskelrelaxation (PMR) (Anwendung im Alltag, Forts.)
- Methoden der Gruppenarbeit:
  - Gestalten von Schluss-Situationen: Transfersicherung, Feedback, Abschied

Änderungen/Ergänzungen sowie Schwerpunktsetzungen entsprechend der Wünsche der Teilnehmenden sind möglich und vorbehalten.