



KOMPAKTFORTBILDUNG:

„Gesundheitscoaching und Gesundheitstraining“

nach Prof. Dr. Kaluza

Die Kompaktfortbildung „Gesundheitscoaching und Gesundheitstraining“ wurde von dem Gründer des GKM-Instituts Prof. Dr. Kaluza konzipiert und in den letzten Jahren stetig weiterentwickelt.

Sie vermittelt aktuelles Hintergrundwissen und praktische Kompetenzen für die Konzeption und Durchführung von Gesundheitscoachings, von gesundheitsorientierten Gruppentrainings sowie Interventionen im Bereich der betrieblichen Gesundheitsförderung.

Die Teilnahme qualifiziert Sie damit für eine eigenverantwortliche Tätigkeit als Trainer*In und Berater*In im Bereich der individuellen und betrieblichen psychologischen Gesundheitsförderung und Prävention wie sie von den Spitzenverbänden der Krankenkassen zur Umsetzung des § 20 SGB V definiert worden sind (vgl. www.vdek.com/vertragspartner/Praevention.html).

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 sowie
- > 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 (inkl. Progressive (Muskel-)Relaxation)
- Salutogenese und ressourcenorientierte Gesundheitsförderung
- Durchführung der Gefährdungsbeurteilung „Psyche“ gemäß § 5 Arbeitsschutzgesetz (ArbSchG), Betriebliches Gesundheitsmanagement und 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.

Qualifizierung

Mit der Teilnahme an der Schulung qualifizieren Sie sich zur Kursleiterin / zum Kursleiter für die Gesundheitsförderungsprogramme »Gelassen und sicher im Stress« (Kaluza, 2018) und „Salute! – was die Seele stark macht“ (Kaluza, 2020).

Dies ermöglicht Ihnen:

- Trainings nach den Konzepten »Gelassen und sicher im Stress« (Kaluza, 2018) und „Salute! – was die Seele stark macht“ (Kaluza, 2020) von Prof. Dr. Kaluza anzubieten und durchzuführen
- eigene Kursangebote zu den Gesundheitsförderungsprogrammen „Gelassen und sicher im Stress“ sowie „Salute! – was die Seele stark macht“ gemäß §20 SGB V als förderungswürdig durch die gesetzlichen Krankenkassen bei der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifizieren lassen, sofern Sie über die geforderte Grundqualifikation verfügen. (Weitere Informationen finden Sie unter: <https://www.gkv-spitzenverband.de>; <https://www.zentrale-pruefstelle-praevention.de>)
- Mitglied im Trainernetzwerk des GKM-Instituts für Gesundheitspsychologie zu werden.

Die Kompaktfortbildung beinhaltet ferner:

- ein Training in der Durchführung von Gesundheitscoachings nach dem Konzept von Prof. Dr. Kaluza sowie einem Training in motivationsfördernder Gesprächsführung
- eine Basisausbildung in Progressiver (Muskel-) Relaxation (PR) sowie
- eine Einführung in die Durchführung der Gefährdungsbeurteilung „Psyche“ gemäß § 5 Arbeitsschutzgesetz (ArbSchG) und in Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung.

Für Teilnehmende mit einem abgeschlossenen Psychologiestudium:

- ▶ Durch die Teilnahme an der Kompaktfortbildung wird die nachzuweisende theoretische und anwendungsbezogene Fortbildung (Bereiche A und B) für den Erwerb des BDP-Fortbildungszertifikates „Psychologische Gesundheitsförderung BDP“ in vollem Umfang abgedeckt. (Die Zertifizierungsordnung „Psychologische Gesundheitsförderung BDP“ finden Sie unter: <https://www.psychologenakademie.de/zertifizierung/>)

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

Basis- qualifikation

Die Weiterbildungsangebote des GKM-Instituts für Gesundheitspsychologie richten sich ausschließlich an Hochschulabsolventen und Studierende kurz vor dem Studienabschluss.

Voraussetzung für die Teilnahme an der Kompaktfortbildung ist der erfolgreiche Abschluss (Diplom, Magister, Master, Bachelor, Staatsexamen) eines psychologischen, medizinischen, gesundheitswissenschaftlichen oder (sozial-)pädagogischen Studiengangs (Universität oder (Fach-)Hochschule). Wünschenswert sind darüber hinaus erste Erfahrungen als Berater*In/Trainer*In (auch in anderen Feldern als der Gesundheitsförderung) sowie Zugang zu einem Praxisfeld, in dem die erlernten Kompetenzen eingesetzt werden können.

Lernziele & 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).

Die Trainingsmanuale der Gesundheitsförderungsprogramme und die folgende Begleitliteratur bilden die inhaltliche Grundlage der Kompaktfortbildung:

Brinkmann, R. (2021). Angewandte Gesundheitspsychologie. Deutschland: Pearson Studium.

Kaluza, G. (2018). Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung (4. Auflage). Heidelberg: Springer.
ISBN: 978-3662556375

Kaluza, G. (2020). Salute! – was die Seele stark macht. Programm zur Förderung psychosozialer Gesundheitsressourcen. Stuttgart: Klett-Cotta, völlig überarbeitete und erweiterte Neuauflage.

Miller, W. R., Rollnick, S. (2015). Motivierende Gesprächsführung: Motivational Interviewing: 3. Auflage des Standardwerks in Deutsch. Deutschland: Lambertus-Verlag.



Seminarsteckbrief

- SEMINARUMFANG:** 7 Module mit insgesamt 140 Fortbildungsstunden à 45 min
- TERMINE & ZEITEN:** Die Seminare beginnen jeweils am ersten Tag um 15:00 Uhr und enden am letzten Tag um 13:00 Uhr.
- Seminar 1: 30.03. bis 01.04.2022 (Mi. – Fr.)
Seminar 2: 25.04. bis 27.04.2022 (Mo. – Mi.)
Seminar 3: 25.05. bis 27.05.2022 (Mi. – Fr.)
Seminar 4: 20.06. bis 22.06.2022 (Mo. – Mi.)
- Seminar 5: 07.09. bis 09.09.2022 (Mi. – Fr.)
Seminar 6: 11.10. bis 13.10.2022 (Di. – Do.)
Seminar 7: 09.11. bis 11.11.2022 (Mi. – Fr.)
- TEILNEHMERANZAHL:** mindestens 10 bis maximal 16 Personen
- TEILNAHMEGEBÜHR:** Die Teilnahmegebühr pro Teilnehmer*In beträgt 4.990,00€ inkl. Mehrwertsteuer, Kosten für die Übernachtungen und die Tagungspauschalen.
- Die Teilnahmegebühr pro Modul beinhaltet zwei Übernachtungen mit Frühstück, Kaffeepausen vormittags und nachmittags, zwei Abend- und ein Mittagessen inkl. einem Getränk sowie Mineralwasser/Softgetränke im Tagungsraum.
- Eingeschlossen sind ferner umfangreiche Seminarunterlagen (inkl. Zugang zum internen Bereich der GKM-Website).
- VERANSTALTUNGSORT:** Alle Train-the-Trainer-Seminare finden in der „Evangelischen Tagungsstätte Hofgeismar“ in Hofgeismar bei Kassel (ICE-Anbindung) statt. Hofgeismar ist sowohl mit dem Auto als auch mit der Bahn sehr gut zu erreichen.

Evangelische Tagungsstätte Hofgeismar
Gesundbrunnen 8
34369 Hofgeismar
<https://www.tagungsstaette-hofgeismar.de>

Dozentinnen



LEITUNG DER SEMINARE

Dipl.-Psych. Prof. Dr. Silke Surma

Leiterin des GKM-Instituts,
Gesundheitspsychologin "Psychologische
Gesundheitsförderung und Prävention
BDP", Mediatorin, Mitglied des Fachverbandes
„Psychologie für Arbeitssicherheit und
Gesundheit (PASIG)“.



Modulreferentin Salute!

Dipl.-Psych. Melanie Kaczerowski

ist Diplompsychologin und ausgebildete
Stressbewältigungstrainerin.

Sie ist seit über 20 Jahren im Trainings-
bereich tätig und hat sich 2006 auf die
Förderung der psychischen Gesundheit
am Arbeitsplatz spezialisiert.

Anmeldung

Bitte melden Sie sich online auf unserer Website unter

www.gkm-institut.de/anmeldung.html

an und laden Sie eine Kopie Ihrer Studienabschluss-Urkunde sowie ein kurzes
Motivationsschreiben hoch.

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs bearbeitet. Auf-
grund der begrenzten Seminarplätze empfehlen wir eine möglichst frühzeitige
Anmeldung.

Rückfragen

Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte per E-Mail an:

GKM - Backoffice

Email: 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 Ausrutschen/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
- Psychische Gefährdungsbeurteilung
- Führung und Gesundheit: Gesundheitsgerechte Mitarbeiterführung als zentrales Thema betrieblicher Gesundheitsförderung
- Psychische Belastung und Beanspruchung im Umgang mit schwierigen Kunden im Dienstleistungsbereich*
- 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

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