



TRAIN-THE-COACH:

„Helping people change“

Methoden des Gesundheitscoachings

Die Fortbildung „Helping people change“ bietet eine fundierte praxisorientierte Qualifikation für die Konzeption und Durchführung von Gesundheitscoachings.

Das Konzept basiert auf dem Transtheoretischen Modell von Prochaska et al. und dem darauf aufbauenden, von Miller und Rollnick entwickelten Ansatz der „Motivierenden Gesprächsführung“. Ursprünglich im Kontext der Suchtberatung erprobt, handelt es sich um ein **direktives, klientenzentriertes Beratungskonzept zur Lösung ambivalenter Einstellungen gegenüber Verhaltensänderungen**, welches sich als methodische Grundlage für die individuelle Gesundheitsberatung in den verschiedensten Verhaltensbereichen eignet. Dabei integriert das Konzept Prinzipien und Methoden der Gesprächspsychotherapie, der Verhaltenstherapie, humanistischer Therapieschulen sowie der Kommunikationspsychologie.

Theoretischer Hintergrund

Im Transtheoretischen Modell haben Prochaska et al. Verhaltensänderung als einen Prozess beschrieben, in dem die fünf distinkten Stufen (Absichtslosigkeit, Absichtsbildung, Vorbereitung, Handlung, Aufrechterhaltung) unterschieden werden können. Jede Stufe kann durch ein spezifisches kognitives Muster (Selbstwirksamkeit, Entscheidungsbalance) charakterisiert werden. Charakteristisch ist ebenfalls der Übergang von einer Stufe zur nächsten durch jeweils spezifische kognitive und behaviorale Strategien der Veränderung.

Diese Grundidee wird in dem von Miller und Rollnick entwickelten Konzept der "Motivierenden Gesprächsführung" aufgegriffen. Das Konzept spezifiziert Beratungsstrategien, die auf die jeweils aktuelle Veränderungsstufe des Klienten bezogene sind, um ihn in seinem individuellen Verhaltensänderungsprozess zu unterstützen.

Basis-qualifikation

Das Aufbauseminar richtet sich an Trainer*innen, die bereits das Grundlagenseminar Stressmanagement „Gelassen und sicher im Stress“ absolviert haben.

Bitte laden Sie Ihre Teilnahmebescheinigungen als pdf. bei der Anmeldung hoch.

Lernziele & Didaktik

Für eine selbstständige Durchführung der Methode erwerben die Teilnehmenden sowohl das theoretische Hintergrundwissen als auch praktische, methodisch-didaktische Kompetenzen zur Umsetzung der einzelnen Gesprächsphasen.

Ferner reflektieren und entwickeln sie eine ressourcenorientierte Grundhaltung und vertiefen ihre Fähigkeiten in der Leitung von Gesundheitscoachings.

Neben Kurzvorträgen zur Vermittlung der theoretischen Hintergrundinformationen steht im Mittelpunkt der Schulung die Selbsterfahrung mit einzelnen Gesprächsphasen und praktischen Übungen in simulierten Gesprächssituationen.

Seminarsteckbrief

- SEMINARUMFANG:** Insgesamt 22 Fortbildungsstunden à 60 Min.
- TERMIN & ZEITEN:** 10.-12.01.2025: Präsenzseminar in Hofgeismar
"Einführung Methoden des Gesundheitscoachings"
Das Seminar beginnt am ersten Tag um 14.00 Uhr und endet am letzten Tag um 13.00 Uhr.
- 16.05. + 17.05.2025: Online-Seminare via ZOOM
Theorie und Praxis Motivational Interviewing (MI)
(Freitag: 16.00-19.00 Uhr und Samstag: 9.00 - 13.00 Uhr)
- Juni 2025: Online-Übung in Kleingruppen (MI) (flexible Termine)
- TEILNEHMERANZAHL:** mindestens 10 bis maximal 16 Personen
- TEILNAHMEGEBÜHR:** Die Teilnahmegebühr siehe Homepage **inkl. Kosten für die Übernachtungen und die Tagungspauschalen.**
- Die Teilnehmergebühr beinhaltet zwei Übernachtungen mit Frühstück, Kaffeepausen vormittags und nachmittags, zwei Abend- und ein Mittagessen sowie Mineralwasser/Softgetränke im Tagungsraum.
- Eingeschlossen sind ferner umfangreiche Seminarunterlagen (inkl. Zugang zum internen Bereich der GKM-Website).
- BEGLEITBUCH:**  Bitte bringen Sie zur Schulung das folgende Buch mit:
- Rollnick, St. & Miller, W. R. (2015).
Motivierende Gesprächsführung:
Motivational Interviewing:
3. Auflage, Lambertus SBN-10 : 378412545X
- 
- VERANSTALTUNGSORT:** Das **Präsenzseminar** findet in der „Evangelischen Tagungsstätte“ 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>

Kursleitung



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)“.

Anmeldung

Bitte melden Sie sich online auf unserer Website unter

www.gkm-institut.de/anmeldung.html

an und laden Sie eine Kopie Ihrer Hochschulurkunde hoch.

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs bearbeitet. Aufgrund 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