

Wann und Wo?

In Nordrhein-Westfalen informieren Sie folgende zertifizierte TrainerInnen über die nächsten Kurstermine in Ihrer Nähe:

Raum Düsseldorf-Köln: Dr. med. Rolf Simon
drsimondormagen@compuserve.com

Ruhrgebiet: Martina Salinger-Rost
martina.salinger-rost@web.de

Münsterland: Silvia Becker
SilviKK@gmx.de

Bergisches Land: Ulrike Halbach
ulrike.halbach@arcor.de

Sauerland: Karin Brauckmann
k.brauckmann@praevikus.de

Raum Krefeld-Duisburg: Sandra Krogoll
sandra_krogoll_praevention@web.de

Raum Mönchengladbach und Niederrhein
Dorothee Remmler-Bellen
remmler-bellen@zppw.de

Bundesweit informiert Sie die
Geschäftsstelle des Berufsverbandes Deutscher Präventologen e.V.
Ludwig-Barnay-Str. 1 in 30175 Hannover
Tel.: 0511/8667845
info@praeventologe.de
www.praeventologe.de

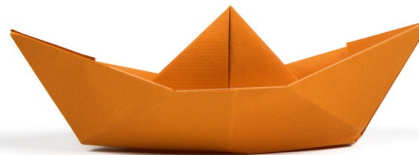


Ich soll etwas ändern...
Ich will etwas ändern...

Ich kann etwas ändern!

**Setzen Sie Ihre guten Vorsätze
jetzt um!**

**Das Training: Gesundheit und
Lebenskompetenz hilft Ihnen dabei,
Ihre Ressourcen zu aktivieren, Ihre
Potentiale zu nutzen und Ihre Ziele
erfolgreich umzusetzen.**



© Dorothee Remmler-Bellen

Gesundheit Lebenskompetenz Lebensfreude

**ein Trainingsprogramm zur
Verbesserung der psychosozialen
Gesundheit**



**ein Angebot des
Berufsverbandes Deutscher
Präventologen e.V.**

Die Basis des Trainings

Das Training

Gesundheit und Lebenskompetenz

basiert auf dem Konzept der Salutogenese und wurde entwickelt aus dem Wissen, dass Gesundheit, Verhalten, Einstellungen und Lebensbedingungen nicht unabhängig voneinander zu sehen sind. Ziel ist es, die TeilnehmerInnen zu befähigen, ihre Gesundheitsressourcen zu aktivieren und ihre Gesundheits- und Lebenskompetenzen wieder neu in sich zu entdecken, zu mobilisieren und zu stärken.

Themen

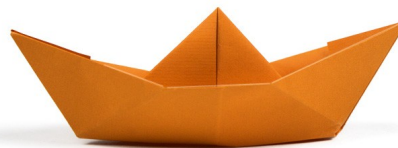
Mit diesen Themen setzen Sie sich während des Trainings auseinander:

- Gesundheit allgemein
- Ernährung
- Bewegungsverhalten
- Stressbalance
- Umgang mit Stimmungen
- Selbstsicheres Verhalten

Ziele des Trainings

Sie entwickeln wichtige Gesundheits- und Lebenskompetenzen, damit Sie

- ✓ Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden verbessern
- ✓ Ihre persönlichen Bedürfnisse und Ziele erkennen und umsetzen
- ✓ mit Misserfolgen umgehen können und Nutzen daraus ziehen
- ✓ mit schlechten Stimmungen besser zurecht kommen
- ✓ konstruktiv mit Problemen umgehen und Probleme lösen können
- ✓ Gefühle der Hilflosigkeit abbauen
- ✓ sich ruhig, aber bestimmt behaupten können
- ✓ mit anderen selbstsicher umgehen und Konflikte lösen können
- ✓ Ihre Lebensqualität verbessern und Ihre Lebensfreude steigern.



© Dorothée Remmler-Bellen

Die Methoden

Folgende Methoden unterstützen Sie dabei Ihre Gesundheit und Lebenskompetenz zu verbessern:

- Wissensvermittlung anhand von Infoblocks
- Sie setzen sich in einem geführten inneren Dialog mit den Themen auseinander
- In der Gruppenarbeit werden die Inhalte praktisch umgesetzt
- Entspannungs-, Atem- und Achtsamkeitsübungen
- praktisches Durchspielen und Ausprobieren neuer Verhaltensweisen
- Sie erleben bewusst Momente der Lebensfreude
- ausführliche Arbeitsmaterialien
- Sie lernen persönliche und berufliche Ziele zu entwickeln und umzusetzen