

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.



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

Ich kann etwas ändern!

Setzen Sie Ihre guten Vorsätze jetzt um!



Das Trainingsprogramm „Gesundheit und Lebenskompetenz“ erhielt vom Deutschen Wellnessverband die Auszeichnung Wellness Innovation 2012

Wissenschaftliche und fachliche Projektleitung:
Dorothee Remmler-Bellen, Dr. med . Ellis Huber

**Geschäftsstelle des Berufsverbandes
Deutscher Präventologen e.V.**

Gneisenastr. 42 | 10961 Berlin
Telefon: 030 / 212 341 93
info@praeventologe.de

**Gesundheit
Lebenskompetenz
Lebensfreude**

Ein Trainingsprogramm zur Verbesserung
der psychosozialen Gesundheit

www.praeventologe.de

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

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

Falten, Anker lichten und ...
... Kurs aufnehmen zu mehr Lebensfreude

- 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

WANN UND WO?

Wir bieten Kurse und Tagesseminare auch als Inhouse-Veranstaltungen an und erstellen in einem persönlichen Gespräch mit Ihnen ein für Sie, Ihre Gruppe, Organisation oder Firma maßgeschneidertes Angebot.

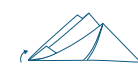
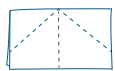
Nutzen Sie diese Möglichkeit der Qualifizierung und betrieblichen Gesundheitsförderung um sich selbst, oder Ihre Mitarbeiter und Führungskräfte fit zu machen für die Herausforderungen des beruflichen Alltags.

Wenn Sie einen für Sie individuell zugeschnittenen Kurs in Ihrer Institution, Organisation oder Firma durchgeführt haben möchten (möglich ab 8 Teilnehmern), oder wissen wollen, wo demnächst ein Kurs stattfindet, nehmen Sie bitte per Mail oder telefonisch Kontakt mit uns auf:

E-Mail: info@praeventologe.de

Telefon: 0511/8667845

www.praeventologe.de



ZIELE DES TRAININGS

Die Teilnehmer entwickeln wichtige
Gesundheits- und Lebenskompetenzen

- ✓ Sie verbessern ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden
- ✓ Sie erkennen ihre persönlichen Bedürfnisse und Ziele und setzen Sie um
- ✓ Sie können mit Misserfolgen umgehen und ziehen daraus Nutzen
- ✓ Sie kommen besser mit schlechten Stimmungen zurecht
- ✓ Sie können konstruktiv mit Problemen umgehen und lösen Probleme
- ✓ Sie bauen Gefühle der Hilflosigkeit ab
- ✓ Sie können sich ruhig, aber bestimmt behaupten
- ✓ Sie können mit anderen selbstsicher umgehen und lösen Konflikte
- ✓ Sie verbessern ihre Lebensqualität und steigern ihre Lebensfreude



Gesundheit und Lebenskompetenz

Das Trainingsprogramm fördert und stärkt die Gesundheits- und Lebenskompetenzen auf Basis des Empowerments und der Salutogenese.

Die Teilnehmer werden befähigt sicher im Fluss des Lebens zu schwimmen.

Wissenschaftliche und fachliche Projektleitung:
Dorothee Remmler-Bellen, Dr. med. Ellis Huber



Das Trainingsprogramm „Gesundheit und Lebenskompetenz“ erhielt vom Deutschen Wellnessverband die Auszeichnung Wellness Innovation 2012

**Geschäftsstelle des Berufsverbandes
Deutscher Präventologen e.V.**

Gneisenaustr. 42 | 10961 Berlin
Telefon: 030 / 212341 93
info@praeventologe.de



TRAINERSEMINARE

**Gesundheit
Lebenskompetenz
Lebensfreude**

**Ein Trainingsprogramm
zur Verbesserung der
psychosozialen
Gesundheit**

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. Durch Empowerment können mit diesem Training die Gesundheitskompetenz und weitere wichtige Lebenskompetenzen der unterschiedlichsten Zielgruppen gestärkt und nachhaltig verbessert werden.

DIE TRAINERAUSBILDUNG

richtet sich an Ärzte, Psychologen, Therapeuten, Sozialpädagogen, Pädagogen oder Vertreter anderer Gesundheitsberufe. Die Trainer sollten neben ihrer Grundqualifikation im Gesundheitsbereich als Arzt, Therapeut oder Ähnlichem ausreichend Erfahrung in der Anleitung von Gruppen haben und sich auch mit gruppendynamischen Prozessen auskennen. Kenntnisse des Konzeptes der Salutogenese sowie der Ansätze von Prävention und Gesundheitsförderung werden als bekannt vorausgesetzt.

DIE METHODEN

Mit folgenden Methoden unterstützen Sie die TeilnehmerInnen dabei ihre Gesundheit und Lebenskompetenz zu verbessern:

- Wissensvermittlung anhand von Infoblocks
- Die TeilnehmerInnen setzen sich in einem geführten inneren Dialog mit den Themen auseinander
- in der Gruppenarbeit werden die Inhalte praktisch umgesetzt

Falten, Anker lichten und ...
... Kurs aufnehmen zu mehr Lebensfreude

- Entspannungs-, Atem- und Achtsamkeitsübungen
- Durchspielen neuer Handlungsstrategien
- Die TeilnehmerInnen erleben bewusst Momente der Lebensfreude
- ausführliche Arbeitsmaterialien
- Die TeilnehmerInnen lernen persönliche Ziele zu entwickeln und umzusetzen

INFORMATION, KOSTEN, BERATUNG

Der Berufsverband Deutscher Präventologen e.V. bietet regelmäßig Trainerseminare an um neue zertifizierte TrainerInnen für Gesundheit und Lebenskompetenz auszubilden.

Die Trainerausbildung umfasst ein Basisseminar von 26 UE und ein Aufbauseminar von 20 UE. Die Seminare werden jeweils an einem Wochenende durchgeführt. Zusätzlich kann nach dem Aufbauseminar auch ein erster eigener Kurs durchgeführt werden, der von einem der Trainer des Berufsverbandes begleitet und supervidiert wird.

Die Seminarkosten für das Basisseminar liegen bei 449€ und für das Aufbauseminar bei 349€. Bestandteil der Ausbildung ist ein umfassendes Trainermanual, das laufend aktualisiert wird.

Für weitere Fragen und Seminartermine wenden Sie sich bitte an die Geschäftsstelle des Berufsverbandes Deutscher Präventologen e.V.

