

## Qualifikation Betriebspräventologe / Betriebspräventologin

### Kurzbeschreibung

Umfangreiches und nachhaltiges Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) spielt heute eine immer größere Rolle. Dies hat mit dem Wandel in der Arbeitswelt zu tun. Mitarbeitende in Betrieben müssen heute flexibel und wandlungsfähig sein. Gesundheitsprogramme im Betrieb fördern die Motivation und bewirken eine höhere allgemeine Leistung und Produktivität. Sie bewirken bei den Mitarbeitenden ein höheres Gesundheitsbewusstsein, verringern Krankheitstage und Fluktuation. Mit dieser Weiterbildung wollen wir den Präventionsgedanken in den Betrieben, Kommunen, Dienststellen fest verankern.



Die Weiterbildung des Berufsverbandes der Präventologen ist modular aufgebaut. Die Anzahl der benötigten Module richtet sich nach der Vorbildung jedes Einzelnen und nach den angestrebten Einsatzfeldern. **Bitte lassen Sie sich dazu von uns beraten.**

## Qualifikation Betriebspräventologe / Betriebspräventologin

### Aufbau

Die Fortbildung setzt sich aus 13 Modulen zusammen, die fachliche und persönliche Kompetenzen vermitteln. Die einzelnen Module sind auch einzeln buchbar. Vorhandene Qualifikationen durch nachgewiesene Aus-, Fort- und Weiterbildungen können als Baustein für den Zertifikatskurs und die Prüfung zum Betriebspräventologen / zur Betriebspräventologin anerkannt werden.

**Theoretischer Teil:** 10 Module à 2 Tage

**Praktischer Teil:** 1 Modul à 2 Tage Hospitation im Unternehmen

**Abschlussprüfung:** 1 Modul à 1 Tag

Geprüften Präventologinnen und Präventologen können 5 Module anerkannt werden. Präventologen, die auch GLK-Trainer/-innen sind, können 6 Module angerechnet bekommen.

### Lernziele:

- Fundiertes Hintergrundwissen über die Entstehung von psychischer/physischer Beanspruchung
- Rechtliche Grundlagen und Handlungsmöglichkeiten im Arbeits- und Gesundheitsschutz
- Präventionsprojekte im Betrieb initiieren, Gestaltung von Gesundheitszirkeln umsetzen
- Gesundheitsmarketing beherrschen: Zielgruppen definieren, analysieren, bewerten und dabei immer den Blick auf das Große und Ganze behalten
- Optimale Kommunikation mit Vorgesetzten, Mitarbeitern, Betroffenen und Kunden
- Analysemöglichkeiten von Gefahrenquellen und Risiken kennenlernen (Instrumente-Vorteile/Nachteile)
- Selbständige Ermittlung der psychischen Belastung mit fertigen Instrumenten
- Ein Gesamtkonzept eigenverantwortlich oder mit dem Lenkungsreis/Arbeitskreis im Betrieb umsetzen
- In Bewegung kommen, Energie gewinnen - durch neue mentale und physische Frische die Freude an der Arbeit verbessern.

## Qualifikation Betriebspräventologe / Betriebspräventologin

### Zielgruppen

#### Zielgruppe intern:

- Betriebs- und Personalräte
- Schwerbehindertenvertretungen
- Gleichstellungsbeauftragte
- Arbeits- und Gesundheitsschutz
- und anderen Interessierte, die als Vertrauensperson tätig sind.

#### Zielgruppe extern:

- Präventologinnen/Präventologen
- Präventologinnen/Präventologen mit Zusatzausbildung GLK-Trainer
- Externe BGM-Anbieter, Trainer, Coach

#### Der Betriebspräventologe / die Betriebspräventologin berät:

- Geschäftsleitungen
- Führungsverantwortliche
- Mitarbeitende
- Betriebsärzte
- Fachkräfte für Arbeitssicherheit
- Betriebliche Gesundheitsmanager

### Kosten

Je Modul: 399,00 Euro

Dazu kommen jeweils eine Verpflegungspauschale und ggf. Übernachtungskosten.

Für geprüfte Präventologinnen und Präventologen, die Mitglieder des Berufsverbandes sind, gibt es Ermäßigungen.

### Seminarorte:

Nürnberg, München, Hannover, Stuttgart, Düsseldorf

## Qualifikation Betriebspräventologe / Betriebspräventologin

### Inhalte / Module:

#### Modul I

#### Einblick und Zusammenhänge von physischer- und psychischer Gesundheit

(Dozentin: Manuela Fuckerer)

- Stress und Burnout, Salutogenese, Resilienz fördern
- Zusammenhänge und Veränderungen erkennen
- Symptome und Frühwarnzeichen von Herz-Kreislauf, Stress/Burnout, Sucht
- Psychosomatik, Diagnosegrenzen erkennen und gezielte Weiterleitung an Experten
- (Selbst-)Hilfe, Notfall-Wissen, praktische Informationen und Checklisten

#### **Kommunikation in Theorie und angewandter Praxis**

- Grundlagen der Kommunikation
- Grundsätze der gewaltfreien Kommunikation
- Change-Management
- Umgang mit schwierigen Gesprächen, praktisches Üben
- Kommunikation mit Vorgesetzten und Mitarbeitern und Kollegen

#### Modul II

#### Handlungskompetenzen zur Umsetzung

(Dozentin: Manuela Fuckerer)

- Richtlinien und verschiedene Vorgehensweisen des BEM (betriebliches Wiedereingliederungsmanagement)
- Mögliches Instrument zur Ermittlung der psychischen Belastung am Arbeitsplatz und deren Durchführung
- Organisation von Lenkungsreis und Gesundheitszirkel
- Stellung und Aufgaben des/der BetriebspräventologIn im Betrieb
- Partnerschaften – Aufbau eines inner- und außerbetrieblichen Netzwerks
- Begriffserklärung Verhaltens- und Verhältnisprävention

#### **Grundlagenwissen zur Belastung/Beanspruchung**

- Begriffserklärung: psychische Belastung und Beanspruchung
- Aktuelle Entwicklungen psychischer Belastungen der Arbeitswelt
- Beanspruchungsfolgen und deren Auswirkungen
- Grundlagenwissen Betriebliches Präventions- und Gesundheitsmanagement
- Betriebs- und Dienstvereinbarungen

## Qualifikation Betriebspräventologe / Betriebspräventologin

### Modul III

#### Gesundheit mit System – BGM als erfolgreiches Produkt

(Dozentinnen: Manuela Schlee und Manuela Fuckerer)

- Gesetzgebung, Vorschriften und Verordnungen
- DIN SPEC 91020 (System zur Umsetzung von BGM)
  
- Vier Phasen im Marketingprozess: Plan, Do, Check, Act
- Plan:
  - Ermittlung und Bewertung von Gesundheitschancen und –risiken
  - Betriebliche Gesundheitsziele und Planung der Zielerreichung
  - Bereitstellung von Ressourcen, Kompetenz, Qualifikation, Kommunikation, Dokumentation
- Do:
  - Maßnahmen des BGM, Mitarbeiterorientierung, Infrastruktur
- Check:
  - Überwachung, Messung, Analyse und Evaluation
  - Festlegung von Methoden, Internes Audit
- Act
  - Fehler, Korrektur- und Vorbeugungsmaßnahmen, Kontinuierliche Verbesserung
  
- Praxisübungen in Gruppen
- Das Konzept „Gefährdungsbeurteilung psychische Belastung am Arbeitsplatz“
- Rechtliche Grundlagen: ArbSchG, GDA-Arbeitsschutzziel und Anforderungen 2013-2018
- ISO-Normen ArbSchG, DGUV, Präventionsgesetz
- Instrumente zur Ermittlung von psychischen Belastungen Vor- und Nachteile DIN EN ISO 10075
- Das 3-Phasen-Modell
- Vorstellung des Verfahrens zur Durchführung der Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen
- Praxisbeispiele, Auswertungsbeispiele
- Durchführungshinweise, Umsetzung der Gefährdungsbeurteilung im Betrieb
- Gestaltung von Arbeitsschutzausschuss, Steuerungskreis, Gesundheitszirkel
- Kommunikation und Motivation im Betrieb / Argumentation und Gespräche mit Vorgesetzten, Führungskräften

## Qualifikation Betriebspräventologe / Betriebspräventologin

### Modul IV

#### Die wissenschaftliche Arbeit des IfeS

(Dozentinnen: Birgit Kurz Geschäftsführung IfeS und Manuela Fuckerer)

- Vorstellung der Grundlagen der wissenschaftlichen Arbeit des IfeS
- "Die Lehre von der Frage" - Was verstehen wir unter Objektivität, Reliabilität, Validität und warum sind diese Gesichtspunkte wichtig?
- Indikatorenbildung - Was macht einen guten Indikator aus?
- Die Mitarbeiter-Befragung - Welche Inhalte werden warum abgefragt und wieso ist ein ausgetestetes und wissenschaftliches Instrument fundamental wichtig?
- Datenschutz – Kernelement Darstellung aggregierter Ergebnisse; Datensicherheit im Institut für empirische Soziologie
- Das Unternehmerinterview: Wie ist es durchzuführen? An welchen Stellen ist eine qualitative Bewertung notwendig? Wie erfolgt die Datenerfassung?
- In Zweiergruppen praktisches Üben des Experten-Interviews. Wie erfasse ich die Daten, welche bewerte ich qualitativ?
- Optimale Einteilung der Arbeitsplatzbereiche, Best Practice- Beispiele
- Information zum Präventionsnetzwerk, Berufsverband der Präventologen e.V.

### Modul V

#### Bewegung und Bewegungstraining

(Dozenten: Michael von Kunhardt oder Dr. med. Werner Seebauer)

- Bewegung und Gesundheit (Muskeln, innere Organe, Homöostase, Zellstoffwechsel)
- Bewegung und Einstieg zum Thema Ernährung (Eiweiße, Proteine, Enzyme, Stoffwechsel)
- Die Bedeutung der Bewegung für die Gesundheit
- Lust auf Bewegung
- Richtiges Bewegen und Trainingsarten
- Bewegung und Fettverbrennung
- Bewegung und Cholesterinspiegel
- Stressabbau durch Bewegung
- Prävention der zivilisationsbedingten Krankheiten (Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, Diabetes Mellitus, Rücken- und Gelenkerkrankungen, Osteoporose, Adipositas, Verdauungsstörungen, Immunabwehr, Depressionen und psychosoziale Befindlichkeitsstörungen, Demenz)
- Das bewegungsaktive Leben (Übungen und Selbsterfahrung)
- Praktische Trainingshilfen und effiziente wie effektive Beratungstools

## Qualifikation Betriebspräventologe / Betriebspräventologin

### **Modul VI**

#### **Physioanalyse - Einführung in das präventologische Denken**

**(Dozent: Jean-Paul Pianta, Doctor of Chiropractic)**

- Lernen Sie die Körpersprache zu verstehen und eine andere Sichtweise zu bekommen.
- Beobachtung der Informationen, die vor unseren Augen sind, aber von anderen Augen nicht gesehen werden
- Die Kunst, Körpersprachen und Körperhaltungen zu interpretieren
- Wechselseitige Beziehungen
- Analyse der Haltung - Theorie und Praxis
- Analyse des Ganges - Theorie und Praxis
- Bilanz Global: so entsteht Gesundheit.
- Informationen und praktische Erfahrungen über individuelle Präventionstechniken: Körper Chiropraktik, Schmerzpunkte, Kinesiologie, Cranio-Sacral-Therapie, Atlastherapie, Sacro-Occipital-Technik, Bio-Energetische-Synchronisation-Technik.

### **Modul VII**

#### **Ernährung und Ernährungsberatung**

**(Dozenten: Prof. Dr. Michael Hamm oder Dr. med. Werner Seebauer)**

- Prävention durch gesunde Ernährung (Ernährungssituation, Ernährungsberichte, Nutzen präventologischer Ernährungsberatung)
- Ernährung und Stoffwechsel (Energie- und Nährstoffbedarf, Nährstoffe und ihre Funktionen, Makronährstoffe, Mikronährstoffe, Wasser und Haushalt, Ballaststoffe, Sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe, Wechselwirkungen zwischen Medikamenten und Nährstoffen)
- Lebensmittelkunde (Lebensmittelproduktion, glykämischer Index, Fettquantität und Fettqualität)
- Lebensmittelqualität (ökologischer Anbau, Rückstände, Zusatzstoffe)
- Prinzipien einer präventiven Ernährung:
- Methoden zur Feststellung des Ernährungszustandes und des Ernährungsverhaltens (Ernährungserhebungsmethoden)
- Allgemeine Beratungskonzepte und Methoden
- Präventionspolitik zur besseren Ernährung (Lebensmittelpyramiden, Verbraucherinformation)

## **Qualifikation Betriebspräventologe / Betriebspräventologin**

### **Modul VIII**

#### **Psychologie in der Prävention**

**(Dozent: Gideon Franck)**

- Salutogenese als Wegweiser der Präventionsberatung
- Wie sind Kunden/Mitarbeiter zu Veränderungen in Richtung Gesundheit leichter zu motivieren?
- Wie stelle ich mich individuell auf die Kunden/Mitarbeiter ein?
- Persönliche Werte und Veränderungsmotivation
- Gestaltung individueller Gesundheitsziele
- Achtsamkeit und Akzeptanz
- Umsetzung des Gehörten und mit anderen praktisch üben

### **Modul IX**

#### **Akquise / Verkauf - die neue Dienstleistung gut verkaufen können**

**(Dozentinnen: Manuela Fuckerer oder Stefanie Möbus)**

- Grundlagen Verkauf und Vertrieb
- Terminvereinbarung, praktische Übungen
- Einwandbehandlung
- Verkaufsargumentation, Gespräche üben und analysieren
- Gesprächsführung, viel praktische Übungen,
- Aufbau Netzwerk, Kooperationsmöglichkeiten

### **Modul X**

#### **Gesundheit und Lebenskompetenz – Selbsterfahrung**

**(Dozenten: Dorothee Remmler-Bellen und Jan Lehmann)**

- Umgang mit den eigenen Stimmungen
- Wie hole ich mich aus schlechten Stimmungen heraus?
- Welche Auswirkungen haben meine Stimmungen auf mein soziales Umfeld?
- Welche Auswirkungen haben meine Stimmungen auf meine Gesundheit?
- Selbstsicheres Verhalten / Wie behaupte ich mich ruhig, aber bestimmt?
- Wie gehe ich konstruktiv mit Konflikten um?
- Wie setze ich mir Ziele, die ich mit hoher Wahrscheinlichkeit auch erreiche?



## Qualifikation Betriebspräventologe / Betriebspräventologin

### **Modul XI**

#### **Einblick und Zusammenhänge von Zeitmanagement bzw. Selbstorganisation**

- Zeitdiebe aufdecken und eliminieren
- wichtige und dringende Aufgaben unterscheiden Eisenhower- Prinzip
- Wochenplanung, aber wie 3 Schritte beachten
- ALPEN-Methode anwenden
- genaue Zielformulierung SMART-Methode
- Selbstorganisations-Prinzipien

#### **Kontakt / Information / Anmeldung:**

Berufsverband der Präventologen e.V.  
Gneisenaustr.42  
10961 Berlin  
Tel. 030 / 212 34 193  
[Info@praeventologe.de](mailto:Info@praeventologe.de)

#### **Ausbildungsleitung:**

Manuela Fuckerer  
Tel: 0911 / 67 07 14 4  
[info@jetzt-gesund-und-gut.de](mailto:info@jetzt-gesund-und-gut.de)