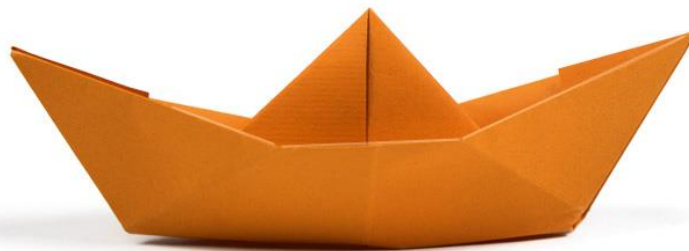


GLK - Gesundheit und Lebenskompetenz®

**Das Trainingsprogramm des Berufsverbandes der Präventologen e.V.
basierend auf dem Konzept der Salutogenese**



Das vom Berufsverband der Präventologen e.V. entwickelte Trainingskonzept GLK – Gesundheit und Lebenskompetenz® ist als Marke geschützt und darf nur durch TrainerInnen durchgeführt werden, die vom Berufsverband die Trainerlizenz erhalten haben. Ein eigenes Qualitätsmanagement und die ständige Weiterentwicklung und Erweiterung des Trainings sichern die Qualität des Konzeptes GLK – Gesundheit und Lebenskompetenz®.

Das mehr als 200 DIN A4 Seiten starke Manual steht exklusiv den GLK-Trainerinnen und GLK-Trainern zur Verfügung. Die GLK-TrainerInnen erhalten nach ihrer Zertifizierung einen eigenen Zugang zu einer internen Datenbank des Berufsverbandes, auf der alle Materialien und Dateien, sowie alle Aktualisierungen, kostenfrei zum Downloaden zur Verfügung stehen.

Damit verfügen Präventologinnen und Präventologen, die die Trainerlizenz für das GLK-Gesundheit und Lebenskompetenz® Training erworben haben, über ein umfassendes Konzept und ausgereifte Materialien, mit denen sie direkt mit Gruppen oder Einzelpersonen arbeiten können. Die einzelnen Modulkonzepte samt praktischer Übungen stehen den TrainerInnen direkt zur Verfügung und sind bereits vollständig ausgearbeitet. Das Konzept lässt sich sowohl in der betrieblichen Gesundheitsförderung, wie auch in den Lebenswelten einsetzen. Es ist für unterschiedliche Zielgruppen und in unterschiedlichen Varianten durchführbar.

Zentrale Ziele des Trainingsprogramms sind die Förderung und Stärkung der Gesundheits- und Lebenskompetenzen auf Basis des Empowerments, oder salutogen ausgedrückt: Das Befähigen der KursteilnehmerInnen, sicher und kompetent im Fluss des Lebens zu schwimmen.

Der Berufsverband der Präventologen e. V. hat hierzu ein eigenes Training entwickelt, das die Stärken vorhergehender Trainingsprogramme, wie des Aktivierenden Kompetenztrainings (A.C.T.), des Health-Disease-Trainings (HEDE), des Bochumer Gesundheitstrainings und des Züricher Ressourcenmodells miteinander verbindet, neu strukturiert, erweitert und fortentwickelt.

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

Inhalt und Aufbau des Trainings: GLK - Gesundheit und Lebenskompetenz®

Das Training ist modular aufgebaut und besteht aus einem Konzept von 8 Basismodulen, sowie weiteren Aufbaumodulen zu verschiedenen Spezialthemen und Erweiterungen für unterschiedliche Zielgruppen (Jugendliche / Kinder). Damit bietet es umfassende Möglichkeiten, individuell auf die Gegebenheiten der jeweiligen Gruppenstruktur und Zielgruppe einzugehen.

Das Basiskonzept besteht aus acht Modulen von jeweils zweieinhalb Zeitstunden und einer vorgeschalteten Einführungsstunde.

Die Einführungsstunde kann von den Trainern oder Ärzten, mit der Zusatzqualifikation Naturheilverfahren, durchgeführt werden und dient der Motivation der TeilnehmerInnen und der Erläuterung des Aufbaus und der Inhalte.

Ziel des Trainings: GLK - Gesundheit und Lebenskompetenz®

Das modular aufgebaute Programm trainiert die Bereiche:

- Gesundheit allgemein
- Ernährung
- Bewegung
- Selbstmanagement, Umgang mit Stimmungen
- Stressreduktion und Entspannung
- Selbstsicheres Verhalten
- Umgang mit Konflikten und Kommunikation in Konfliktsituationen
- Achtsamkeit (Aufbaumodul)
- Schlaf (Aufbaumodul)
- Dankbarkeit (Aufbaumodul)
- Selbstliebe (Aufbaumodul)
- Nein sagen, Grenzen setzen (Aufbaumodul)
- Macht der Worte und Gedanken (Aufbaumodul)

Die TeilnehmerInnen erfahren und erleben **Selbstwirksamkeit**, verbessern ihre **sozialen und emotionalen Kompetenzen**, und entwickeln ihre **Problemlösekompetenz**. Durch das Training wird das **Kohärenzgefühl** und die **Resilienz** der TeilnehmerInnen nachhaltig gestärkt und die **Gesundheitskompetenz** langfristig verbessert.

Erreicht wird dies vor allem durch:

- Selbstreflexion angeregt und unterstützt durch die Selbstreflexionsbögen
- Gruppenarbeit, angeleitet und umgesetzt in den praktischen Übungen
- Praktische Übungen in der Gruppe und zu zweit

- Entspannungs-, Achtsamkeits- und Atemübungen
- kompetente Wissensvermittlung anhand von Infoblöcken
- ausführliche und an den Bedürfnissen der TeilnehmerInnen orientierte Arbeitsmaterialien
- erlebte Erfolge (Selbstwirksamkeitserlebnisse) durch das Setzen und Erreichen von realistischen Zielen
- sowie dem stets identischen Aufbau der einzelnen Module, der einen Transfer in den Alltag der TeilnehmerInnen erleichtert und fördert

Vorteile des Trainings: GLK - Gesundheit und Lebenskompetenz®

- Auf Basis von Empowerment werden die Ressourcen der TeilnehmerInnen aktiviert und gestärkt
- die Fähigkeit zum Selbstmanagement der TeilnehmerInnen wird über die Selbstreflexion nachhaltig gefördert
- die Problemlösefähigkeit wird von Modul zu Modul weiterentwickelt
- die mitgelieferten Ideentools bieten den Trainern eine Vielzahl an unterschiedlichen praktischen Übungen
- durch die praktischen Übungen und die Gruppenarbeit wird die soziale wie auch die emotionale Kompetenz der TeilnehmerInnen verbessert
- die kleine Gruppengröße von maximal 10 bis 12 TeilnehmerInnen ermöglicht eine intensive Trainingsarbeit
- der modulare Aufbau ermöglicht ein individuelles Eingehen des Trainers auf die jeweilige Zielgruppe
- Aufbaumodule und Erweiterungen für spezielle Zielgruppen erweitern das Training und fördern eine umfassende Stärkung der Gesundheitsressourcen im Sinne der Salutogenese
- das breite Spektrum an unterschiedlichen Modulen für verschiedene Zielgruppen ermöglicht einen Einsatz des Trainings in unterschiedlichen Settings
- das Konzept lässt sich auch in der Einzelberatung sinnvoll einsetzen
- das Training verschiedener Lebenskompetenzen hat einen signifikant höheren Effekt als Trainingsprogramme, die nur ein einzelnes Risikoverhalten oder ein einzelnes Gesundheitsziel im Fokus haben

Trainerausbildung: GLK - Gesundheit und Lebenskompetenz®

Die Trainerausbildung kann begonnen werden, wenn etwa die Hälfte des Präventologenstudiums bereits durchlaufen ist.

Basis- und Aufbauseminar jeweils dreitägig (Freitag 11 Uhr -Sonntag 15 Uhr)

Trainerlizenz am Ende des Ausbauseminars

Jährliche Refresher (eintägig) mit jeweils neuen Impulsen zum Konzept

Im Auftrag des Berufsverbandes der Präventologen e.V. wurde das Trainingskonzept GLK - Gesundheit und Lebenskompetenz® von einem interdisziplinären Team, um Dorothee Remmler-Bellen und unter der wissenschaftlichen Leitung von Dr. med. Ellis Huber, entwickelt.