

## RAHMENBEDINGUNGEN

### Materialien

Die Teilnehmer/-innen erhalten umfassende unterstützende Materialien für die Durchführung der individuellen Gesundheitsgespräche sowie ein Trainermanual, welches für die Durchführung des Präventionskurses sämtliche Trainer- und Teilnehmermaterialien enthält.

### Anerkannte Zertifizierung

Die Qualifizierung und der Präventionskurs aus dem Themenfeld der multimodalen Stressbewältigung entsprechen dem Handlungsleitfaden der GKV zur Umsetzung des § 20 Abs. 1 SGB V. Die Teilnehmer/-innen erhalten ein Zertifikat über die erfolgreiche Teilnahme an der Qualifizierung.

### Kosten

Die Kosten für die Schulung belaufen sich auf 750,- Euro (zzgl. MwSt.) pro Teilnehmer/-in.

Gerne bieten wir Ihnen die Qualifizierung auch als **Inhouse-Schulung** an. Bei einer Teilnehmerzahl von max. 12 Personen liegen die Kosten bei 5.000,- Euro (zzgl. MwSt., Fahrt- und Übernachtungskosten).

Diese Fortbildung kann über einen Bildungsscheck oder die Bildungsprämie bezuschusst werden.

## TERMINE UND INFORMATION

### Dauer und Schulungsort

Die Schulung wird als 5 tägige Qualifizierung angeboten und umfasst insgesamt 36 Unterrichtseinheiten. Schulungsorte sind Essen und Berlin.

### Termine

Mo, 9. März bis Fr, 13. März 2015, Essen  
Mo, 22. Juni bis Fr, 26. Juni 2015, Essen  
Mo, 28. September bis Fr, 2. Oktober 2015, Berlin  
Mo, 23. November bis Fr, 27. November 2015, Essen

**Inhouse-Schulungen auf Anfrage!**

### Team Gesundheit Gesellschaft für Gesundheitsmanagement mbH

Rellinghauser Straße 93  
45128 Essen  
Telefon 0201 / 89070 - 302  
Mail: faryn-wewel@teamgesundheit.de

Nähere Informationen zur Anmeldung erhalten Sie unter [www.teamgesundheit.de](http://www.teamgesundheit.de)

**Anmeldeschluss ist jeweils 14 Tage früher.**

## QUALIFIZIERUNG

*Berater/-in für  
Motivierende Gesundheitsgespräche  
&  
Kursleiter/-in für den Präventionskurs  
„Und keiner kann´s glauben –  
Stressfaktor Arbeitslosigkeit“*

**Jetzt auch in Berlin!**

Strategien der Gesundheitsförderung sind umso erfolgreicher, je mehr sie auf die der individuelle Situation und Motivationslage des Einzelnen basieren. Dies gilt insbesondere für die Zielgruppe der Arbeitslosen und von Arbeitslosigkeit bedrohten Personen, da ihre Situation oftmals einer gesunden Lebensweise im Wege steht.

„Motivierende Gesundheitsgespräche“ stellen einen vielversprechenden Weg in der Gesundheitsförderung dar.

Sie identifizieren belastende Gesundheitsbereiche und entwickeln basierend auf der jeweiligen Motivationslage Strategien für ein gesundheitsbewusstes Verhalten.

In Kombination mit einem gruppenbezogenen Gesundheitsangebot erhöhen sich zusätzlich die Chancen, dass das Wissen über gesunde Verhaltensweisen auch langfristig in entsprechende Handlungen umgesetzt wird.

### Die Ziele

- › Reduktion gesundheitsriskanter Verhaltensweisen
- › Stressmanagement (arbeitslosenspezifisch)
- › Förderung der Veränderungsbereitschaft in den Bereichen Bewegung, Ernährung, Alkohol- und Tabakkonsum, Umgang mit Stress
- › Motivation, Initiative, Selbstverantwortung, Stärkung der Gesundheitskompetenz

Eine durchgeführte Evaluation bei Arbeitslosen konnte **signifikante Effekte** nachweisen. Diese zeigten sich sowohl im sozialen und gesundheitlichen Bereich als auch in den verbesserten Arbeitsmarktchancen von Arbeitssuchenden.

### Duale Ausbildung

Die Qualifizierung beinhaltet die Ausbildungen zur/zum

- › Berater/-in für Motivierende Gesundheitsgespräche
- › Kursleiter/-in für den Präventionskurs „Und keiner kann´s glauben – Stressfaktor Arbeitslosigkeit“

Dieser Präventionskurs aus dem Themenfeld der multimodalen Stressbewältigung entspricht dem Handlungsleitfaden der GKV zur Umsetzung des § 20 Abs. 1 SGB V, so dass die Kosten des Präventionskurses von den Krankenkassen refinanziert werden (in der Regel bis zu 80%). Der Präventionskurs umfasst insgesamt 9 Kurseinheiten à 1,5 Stunden.

Die Qualifizierung ist so konzipiert, dass die theoretischen Inhalte direkt in praktischen Übungen erprobt werden. Anhand von Fallbeispielen können somit erste Erfahrungen gesammelt werden.

### Qualifizierung zur Durchführung Motivierender Gesundheitsgespräche

- › Theoretische Grundlagen zu Verhaltensänderung
- › Konzepte der Gesundheitsförderung – Salutogenese
- › Gesprächstechniken zur Steigerung der Motivation (Motivational Interviewing)
- › Modelle und Methoden als Grundlagen der Gesprächsführung (Transtheoretisches Modell, ABC-Modell)
- › Informationen zu den klassischen Gesundheitsthemen Bewegung, Ernährung, Alkohol, Rauchen, Stress
- › Gesundheitsziele als methodisches Element

### Kursleiterausbildung für den Präventionskurs „Und keiner kann´s glauben – Stressfaktor Arbeitslosigkeit“

- › Einführung in die Stresstheorie sowie Vorstellung verschiedener Modelle
- › Stressauswirkungen und Stressbewältigungsmethoden auf emotionaler, somatischer, kognitiver Ebene
- › Einsatz von Methoden und Techniken zur Stressbewältigung/-reduktion
- › Vorstellung des Kurskonzeptes zur Stressbewältigung (Durchführung und Gestaltung von Trainingseinheiten)

