

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
der Präventologen e.V.

Gneisenastr. 42 | 10961 Berlin
Telefon: 030 / 212 34 193 | info@praeventologe.de

Ein Angebot des Berufsverbandes
der Präventologen e.V.



TRAINERSEMINARE

**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. 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 gruppenspezifischen 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



- 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 der Präventologen e.V. bietet regelmäßig Trainerseminare an um neue zertifizierte TrainerInnen für Gesundheit und Lebenskompetenz auszubilden.

Die Trainerausbildung umfasst ein Basisseminar und ein Aufbauseminar von je 27 UE. Die Seminare werden jeweils an einem Wochenende von Freitag bis Sonntag durchgeführt.

Die Seminarkosten für Mitglieder liegen bei **1.098€** und bei **1.298** für Nichtmitglieder. 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 der Präventologen e.V.

