



# Heidelberger Trainer für Gesundheitskompetenz

Kurs 2019

# Heidelberger Trainer für Gesundheitskompetenz

- Der Erfolg einer Organisation hängt maßgeblich davon ab, dass die Beschäftigten motiviert und gesund mitarbeiten. Um die Gesundheit und Leistungsfähigkeit langfristig zu erhalten und zu stärken, bedarf es einer gezielten betrieblichen Gesundheitsförderung.
- Stressbewältigung, Selbstbestimmung, innere Klarheit, Bewegung und ein generelles Gesundheitsbewusstsein sind dabei die Parameter eines strukturierten Gesundheitsmanagements.
- Schließlich ist eine gesunde und klare Selbstführung die Grundlage für ein förderliches Handeln innerhalb von Organisationen in Zeiten von hoher Flexibilität und einer agilen, vielfältigen und sich schnell wandelnden Arbeitswelt.
- In der Weiterbildungsreihe lernen Sie, Maßnahmen zum Erhalt und zur Stärkung der physischen und psychischen Gesundheit in betrieblichen Kontexten zu konzipieren und umzusetzen, und erwerben in der Kombination mit didaktischen Kompetenzen das Rüstzeug, andere dazu anzuleiten.

## Zielgruppe

- Ob Sie bereits **Trainingserfahrung** haben **oder** ob Trainingsgestaltung **Neuland** für Sie bedeutet, ob Sie in Unternehmen **Inhalte an Kollegen vermitteln** oder sich als **Trainer auf dem freien Markt** positionieren möchten: Die Weiterbildungsreihe richtet sich an alle, die sich für die **Vermittlung von Gesundheitskompetenz in Organisationen** professionalisieren möchten.



# Kompetenzentwicklung

Am Ende der Weiterbildung verfügen Sie über...

- ein Grundverständnis zentraler Prinzipien **erfolgreicher Wissensvermittlung**
- Kompetenzen, Lehr-Lernsituation mittels vielfältiger Methoden, aktivierender Moderation und ansprechender Präsentation lerngerecht, interaktiv und kreativ zu gestalten,
- Kenntnisse zu **Grundlagen und Rahmenbedingungen der betrieblichen Gesundheitsförderung**
- Strategien zu **Stressbewältigung, Ressourcenaktivierung und Selbstführung**, um sich gesund zu entwickeln und
- breites Repertoire an **Strategien gesundheitsgerechter Mitarbeiterführung**, etwa um Beschäftigte zu körperlicher Aktivität am Arbeitsplatz und Bewegung anzuleiten.

# Aufbau der Weiterbildung

Um Ihre individuelle Weiterentwicklung bestmöglich auf Ihren professionellen Kontext auszurichten, ist die Weiterbildung in drei aufeinander aufbauende Module unterteilt

- **Basismodul:**
  - Zwei Workshops zur Erarbeitung zentraler Grundlagenkenntnisse
  - Für alle Workshops der Heidelberger Trainerausbildung gleich
- **Wahlmodul:**
  - Sie absolvieren zwei dem Profil „Gesundheit“ zugehörigen Themenworkshops.
  - Sie können einen weiteren Themenworkshop nach Interesse und Bedarf auswählen.
  - Dadurch nehmen Sie das Finetuning Ihres individuellen Profils vor.
- **Abschlussmodul:** Im letzten Workshop reflektieren Sie Ihre Erkenntnisse aus allen Workshops mit Ihrer Lerngruppe aus dem Basismodul und erarbeiten sich so Ihr individuelles Trainerprofil und den Transfer in Ihr Praxisfeld.

# Termine

## Basismodul

Workshop 1: 24. - 26.01.2019  
*„Lernpsychologie, Auftragsklärung,  
 Trainingskonzeption“*

Workshop 2: 14. – 16.02.2019  
*„Trainingsmethoden und didaktische Vertiefung“*

## Profil- und Wahlmodul

Workshops 3 bis 5:  
 Zwei Workshops aus dem  
 Profil Gesundheitskompetenz  
 plus ein Themenworkshop nach Wahl

## Abschlussmodul

Workshop 6: 27. – 28.09.2019  
*„Trainerpersönlichkeit und Transfer ins  
 persönliche Praxisfeld“*

<i>„Emotion und Gruppendynamik“</i>	22./23.02.2019
<i>„Moderation und Visualisierung“</i>	22./23.03.2019
<i>„Authentisch präsentieren“</i>	10./11.05.2019
<i>„Erlebnisorientierte Teamentwicklung“</i>	27./28.06.2019
<i>„Design Thinking als Denkmodell und Handlungskompetenz“</i>	29./30.04.2019
<i>„Kreativitätstechniken für Workshopdesigns“</i>	24./25.05.2019
<i>Interkulturelle Kompetenz und Diversity“</i>	28.02./01.03.2019
<i>„Vielfalt in Teams und Organisationen“</i>	05./06.04.2019
<b><i>„Gesunde Organisation – Gesundheitsförderung und    Organisationsentwicklung“    (Trainer Gesundheitskompetenz)</i></b>	<b>15./16.03.2019</b>
<b><i>Gesunde Führung – Mich selbst und andere führen“    (Trainer Gesundheitskompetenz)</i></b>	<b>11./12.04.2019</b>
<i>„Methoden der Stressbewältigung“</i>	17./18.05.2019
<i>„Über die Kunst, da zu sein – Heidelberger Kompetenztraining“</i>	01./02.03.2019
	07./08.06.2019

# Inhalte

## Basismodul

### Workshop 1:

*„Lernpsychologie, Auftragsklärung,  
Trainingskonzept“*

### Workshop 2:

*„Trainingsmethoden und didaktische Vertiefung“*

## Profil- und Wahlmodul

### Workshop 3:

*„Gesunde Organisation – Gesundheitsförderung und  
Organisationsentwicklung“*

### Workshop 4:

*„Gesunde Führung – Mich selbst und andere führen“*

### Workshop 5:

Ein Themenworkshop zur Auswahl

## Abschlussmodul

### Workshop 6:

*„Trainerpersönlichkeit und Transfer ins persönliche  
Praxisfeld“*

- Gestaltung fundierter, professioneller und interaktiver Trainings
- Lernpsychologie und Motivationsforschung
- Arbeit an ersten Trainingsentwürfen
- Erwartungen und Auftragsklärung
- Zielgruppenorientierte Methodenauswahl

- Gesundheitswissenschaftliche Einführung, organisationale Resilienz, das Haus der Arbeitsfähigkeit
- Betriebliches Gesundheitsmanagement, Handlungsfelder der betrieblichen Gesundheitsförderung (Ernährung, Bewegung, Stressbewältigung)
- Mustererkennung, Körperorientierung und innere Klarheit, gesund führen
- Regenerative Strategien, Resilienz, Entspannung

- Je nach gewähltem Themenworkshop

- Akquise und Positionierungsstrategien
- Entwicklung eines Trainerprofils
- Reflexion der persönlichen Stärken mit dem Trainerpass

# Hochschulzertifikat

- Mit dem Abschluss der Weiterbildung kann ein **leistungsbasiertes Hochschulzertifikat** erworben werden, das eine praxisbasierte Abschlussarbeit mit Reflexion einschließt.
- Die Abschlussarbeit mit Reflexion wird nach Beendigung der Weiterbildung in schriftlicher Form eingereicht. Sie sollte einen Umfang von 18.000 bis max. 25.000 Zeichen haben (1.800 Zeichen entsprechen etwa einer DIN-A4-Seite). Sie können Fotos, Folien, Projektbeschreibungen und Dokumentationen einfügen. Der Abgabetermin ist acht Wochen nach Ende der Weiterbildung.
- Für die Bearbeitung der Abschlussarbeit und die Erstellung des Zertifikats fällt eine zusätzliche Gebühr in Höhe von 130,- € an.

## Kursleiterin



### **Fadja Ehlail**

- Magister Artium in Anglistik, Soziologie und Kommunikationswissenschaften in Mannheim und London
- Tätigkeit in der Erwachsenenbildung seit 1998
- Freiberufliche Trainerin, ganzheitlicher Coach und Yogalehrerin mit den Schwerpunkten Schulung der eigenen Wahrnehmung und Reflektieren der eigenen Perspektive

Kontakt: [kontakt@ph-akademie.de](mailto:kontakt@ph-akademie.de)

## Preise und Anmeldung

- Schnupperangebot Workshop 1            999,00 €
- Basismodul (Workshop 1 und 2)        1.989,00 €
- Komplettbuchung                        4.629,00 €
- **Frühbucherpreis bis 15.12.2018**    **3.999,00 €**
- 5 % Rabatt für Non-Profit-Unternehmen (nur bei Komplettbuchung, nicht bei Frühbucherpreis)
- Anmeldung: <http://www.ph-akademie.de/anmeldung>

**Setzen Sie sich für weitere Auskünfte oder ein beratendes Gespräch sehr gerne mit uns in Verbindung!**

Akademie für wissenschaftliche Weiterbildung an der pädagogischen Hochschule Heidelberg e.V.

Keplerstraße 87

69120 Heidelberg

Telefon: +49 6221 477 648

E-Mail: [kontakt@ph-akademie.de](mailto:kontakt@ph-akademie.de)

# Geschäftsbedingungen

- **Zahlungsmodus:** Sie erhalten Teilrechnungen. Teilzahlungstermine sind am 15.01.2019, 15.05.2019 und am 15.09.2019.
- **Wenn Sie absagen müssen:** Wird die Anmeldung oder der Auftrag später als drei Wochen vor Veranstaltungsbeginn zurückgezogen, werden 50%, bei einer Absage bis sieben Tage vor Seminarbeginn 100% der Gebühren berechnet. Der verhinderte Teilnehmer ist berechtigt, einen Ersatzteilnehmer für das gebuchte Paket zu benennen. Dann entstehen keine Stornierungsgebühren. Die Rechnungsbeträge sind auch fällig, wenn Teilnehmer verhindert sind. Sie haben die Möglichkeit jeweils komplette Workshops/Praxiswerkstätten im Folgekurs nachzuholen. Wir bitten um Verständnis, dass das Nachholen einzelner Tage innerhalb der Workshops nicht möglich ist. Die Bearbeitungsgebühr beträgt 50 Euro.
- **Wenn wir absagen müssen:** Für den Fall, dass sich nicht genügend Personen zur Teilnahme anmelden, behält sich die Akademie vor, die Weiterbildungsreihe spätestens bis 4 Wochen vor Kursbeginn abzusagen.
- **Haftungsausschluss:** Sämtliche der hier aufgeführten Informationen wurden nach bestem Wissen zusammengestellt. In keinem Fall lässt sich daraus jedoch irgendeine Form der Gewährleistung oder Haftung ableiten



Akademie für wissenschaftliche  
Weiterbildung an der Pädagogischen  
Hochschule Heidelberg e.V.

Keplerstraße 87  
69120 Heidelberg  
Fon +49 6221 477 648  
Fax +49 6221 477 489  
[www.ph-akademie.de](http://www.ph-akademie.de)