



Heidelberger  
Trainerausbildung –  
Trainer:in für  
Gesundheitskompetenz

## Trainer:in für Gesundheitskompetenz

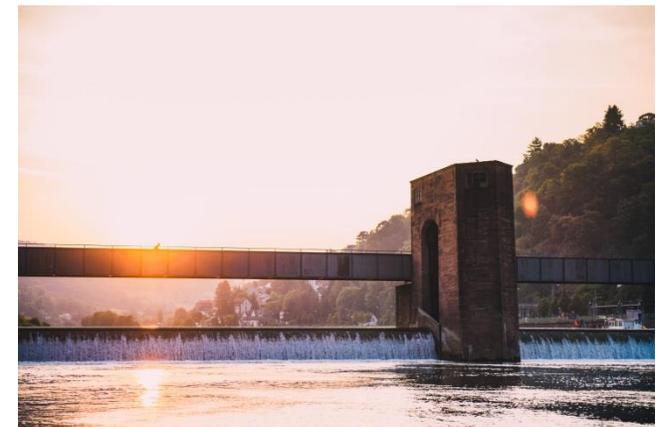
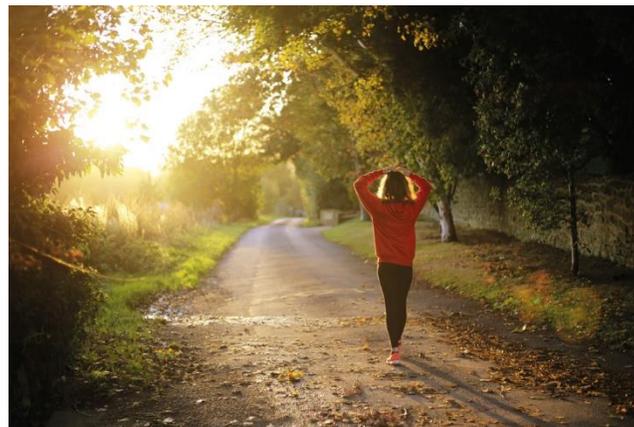
**Arbeit 4.0** und **agile Arbeitsweisen** bergen vielfältige Risiken für die psychische und physische Gesundheit der Beschäftigten: Anpassungs- und Veränderungsdruck bei gleichzeitigem Arbeiten im permanenten Beta-Zustand, Reizüberflutung durch digitalisierte Kommunikation, emotionalen Stress durch Konflikte in cross-funktional zusammengesetzten Teams, Überforderungsgefühle durch Selbstorganisation und mehr Eigenverantwortung und Entgrenzung von Arbeit durch mobile Arbeitsplätze.

Der Aufbau gesundheitsförderlicher Strukturen und Prozesse sowie eine menschenzentrierte **Mitarbeiterführung** sind daher zu **unverzichtbaren Führungsaufgaben** im Umfeld **von Arbeit 4.0 und Agilität** avanciert.

In der Weiterbildung erlernen Sie Strategien und Maßnahmen zur **Stärkung von Motivation, Resilienz und Leistungsfähigkeit von Führungskräften, Mitarbeitenden oder Teams.**

## Zielgruppe

Ob Sie bereits **Trainingserfahrung** haben oder ob Trainingsgestaltung **Neuland** für Sie bedeutet, ob Sie in Unternehmen **Inhalte an Kolleg:innen vermitteln** oder sich als **Trainer:in 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 Weiterbildungsreihe verfügen Sie über...

- ein Grundverständnis und Methodenkenntnis für die kundenzentrierte Gestaltung von Lernprozessen,
- das theoretische und praktische Wissen über arbeitsintegriertes Lernen,
- die Kompetenzen, soziale Lernprozesse motivierend zu gestalten und Lerntransfer und Nachhaltigkeit zu unterstützen,
- die Kompetenzen, Lernprozesse bedarfsgerecht digital zu bereichern,
- tiefes Wissen über **Strategien zur Stressbewältigung, Ressourcenaktivierung und Selbstführung**, um gesundheitsförderliche Strukturen und Arbeitsprozesse zu entwickeln und zu implementieren,
- ein breites Repertoire an **Methoden gesundheitsgerechter Mitarbeiterführung** im Umfeld einer agilen, vielfältigen und sich schnell wandelnden Arbeitswelt und
- eine klare Vorstellung über die eigene Positionierung und das Wertangebot für Kundinnen und Kunden.

# Aufbau der Weiterbildung und Inhalte

## Basismodul

### Workshop 1:

„Gestaltung kundenzentrierter Lernprozesse“ (2,5 Tage)

- Lernpsychologische Grundlagen
- Einführung in arbeitsintegriertes und selbstorganisiertes Lernen (z.B. 70-20-10)
- Zielgruppenorientierte Bedarfserhebung (z.B. Learning Design Canvas)
- Interaktive Methoden für analoge und digitale Trainingsdesigns (z.B. Sandwich-Prinzip)
- Individuelle Lernzieldefinition und Planning

### Workshop 2:

„Lernen als sozialen Prozess steuern“ (2,5 Tage)

- Motivationsmodell nach Deci & Ryan
- Steuerung von Lernprozessen in Gruppen
- Erarbeitung eigener Trainingsentwürfe, gemeinsames Erproben und Feedback
- Anpassung der individuellen Lernziele und Planning

## Profil- und Wahlmodul

### Workshop 3:

„Gesunde Organisation – Gesundheitsförderung und Organisationsentwicklung“

- Gesundheitswissenschaftliche Einführung: Was ist Gesundheit?
- Schritte des betrieblichen Gesundheitsmanagements

### Workshop 4:

„Gesunde Führung – Methoden für eine gesundheitsgerechte Mitarbeiterführung“

- Strategien der Ressourcenaktivierung und Selbstführung
- Methoden gesundheitsgerechter Mitarbeiterführung

### Workshop 5:

Ein Themenworkshop zur Auswahl

- Wählen Sie den Workshop aus unserem vielfältigen Angebot:  
<https://www.ph-akademie.de/seminarangebot/>

2 Lern-Retros (digitale Workshops) (je 2 Stunden)

- Gemeinsames Reflektieren der Lernfortschritte und -hindernisse

## Abschlussmodul

### Workshop 6:

„Trainerpersönlichkeit, Wertangebotsentwicklung und Positionierung am Markt“

- Definition des eigenen Wertangebotes (z.B. Value Proposition Canvas) und Positionierung
- Reflektion der eigenen Trainerpersönlichkeit und Erarbeitung eines Trainerprofils für ein komplexes Umfeld

## 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 149,- € an.

## Verantwortlich für das Profil



### Prof. Dr. Antje Miksch

- Promotion in medizinischer Psychologie und Habilitation in Versorgungsforschung
- tätig als Gesundheitswissenschaftlerin am Universitätsklinikum Heidelberg
- Honorarprofessorin für Gesundheitsförderung an der PH Heidelberg
- Freiberuflich tätig (Systemisches Coaching, Gesundheitscoaching, Systemische Organisationsentwicklung, Gesundheitsförderung)
- Dozentin und Trainerin für Arbeit und Gesundheit, Betriebliches Gesundheitsmanagement und Stressbewältigung

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

## Preise und Anmeldung

- Schnupperangebot Workshop 1 799,00 €
- Basismodul (Workshop 1 und 2) 1.498,00 €
- Komplettbuchung 5.298,00 €
- **Frühbucherpreis (bei Komplettbuchung) bis 15.08. 4.797,00 €**
- 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 zu Beginn der Weiterbildung, im Januar und im Mai.
- **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  
[www.ph-akademie.de](http://www.ph-akademie.de)