



Ausbildungsbeschreibung

Gesundheits-Coach



Tübinger Akademie
für Weiterbildung

Inhalte der Weiterbildung: Gesundheits-Coach

Teil 1: Gesundheitsberater (GB)

1. Einstieg und Überblick Gesundheit 3 Tage	2. Medizinische Grundlagen 3 Tage	3. Kommunikation und Gesprächsführung 3 Tage	4. Coaching-Grundlagen Coaching Phasen 3 Tage
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aktuelle Gesundheitslandschaft ▪ Persönliche Arbeits- und Lebenssituation ▪ Gesundheitsbegriff ▪ Einsatzfelder und Modelle für Gesundheits-Coaching ▪ Salutogenese ▪ Persönliche Ziele ▪ Brain Gym ▪ Hui Chun Gong 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Das Herz-Kreislaufsystem ▪ Organe und ihre Aufgaben ▪ Blut- und Lymphsystem ▪ Das Nervensystem ▪ Der Bewegungsapparat ▪ Die Wirbelsäule ▪ Blase und Beckenboden ▪ Umgang mit körperlichen Einschränkungen ▪ Bewegungspausen ▪ Nordic Walking 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Grundlagen der Kommunikation ▪ Kommunikations-Modelle ▪ Wahrnehmungs-Training ▪ Kalibrieren und Rapport halten ▪ Fragetechnik ▪ Ich-Botschaften ▪ Gesprächsführung ▪ Positive Sprache ▪ Hui Chun Gong 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Coaching-Grundlagen ▪ Erstkontakt und Vorgespräch ▪ Auftragsklärung ▪ Metamodell ▪ NLP und Gesundheit ▪ Erarbeiten positiver und realistischer Gesundheitsziele ▪ Live-Coaching ▪ Hui Chun Gong ▪ EFT-Klopfen

Teil 2: Aufbau zum Gesundheitscoach (GCA)

1. Ernährung Grundlagen 3 Tage	2. Coaching-Vertiefung Interventionen 3 Tage	3. Betriegl. Gesundheitsförderung Marketing 3 Tage	4. Supervision und Abschluss 2 Tage
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Anamnese ▪ Ernährungsphysiologie ▪ Ernährungsprotokoll ▪ Individueller Energiebedarf ▪ Ernährungsempfehlungen ▪ Essen und Psyche ▪ Optimales Gewicht ▪ Kühlschrankscheck ▪ Säure-Basen-Haushalt ▪ Nordic-Walking 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Problemfeld-Analyse nach dem systemischen Ansatz ▪ Glaubenssätze ändern ▪ Prozess-Kompetenz ▪ Coaching-Beziehung und Interaktive Fähigkeiten ▪ Symptom-Deutung und Symptom-Reframing ▪ Live-Coaching ▪ EFT-Klopfen ▪ Hui Chun Gong 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Einführung in das betriebliche Gesundheitsmanagement ▪ Prävention in der betrieblichen Gesundheitsförderung ▪ Stressmanagement ▪ Burnoutprophylaxe im Betrieb ▪ Angebotsgestaltung für Firmen ▪ Marketing für den Gesundheitscoach ▪ Persönliches Coachingprofil 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Supervision ▪ Ein Abschluss-Bericht über 2 Coaching-Prozesse und ein Gruppenangebot liegt vor ▪ Live-Coaching mit Feedback ▪ Verleihung der Zertifikate ▪ Abschluss

Die Themen können sich ändern

Für das Zertifikat Gesundheitscoach braucht es beide Ausbildungsteile

A. Informationen zur Gesundheits-Coach-Ausbildung

Vorwort

In unserem modernen Alltagsleben, das häufig von Stressfaktoren und einer ungesunden Lebensweise geprägt ist, stellt Gesundheit einen wirksamen und notwendigen Gegenpol dar. Gesundheit ist dabei mehr als die Abwesenheit von Krankheit, sondern ein Zustand psychischen, geistigen und sozialen Wohlbefindens. Gesundheitstechniken führen zu Entspannung, zu innerer Ruhe und Besinnung, zu gezielter und körpergerechter Bewegung, zu einer erhöhten Sensibilität für die Bedürfnisse unseres Körpers und zu einer erweiterten Selbst- und Naturerfahrung.

Berufsbild Gesundheits-Coach

Das Thema „Gesundheit“ hat in den letzten Jahren extrem an Bedeutung gewonnen. Die demographische Entwicklung in Deutschland und das wachsende Gesundheitsbewusstsein in der Bevölkerung haben zu einer zusätzlichen Nachfrage geführt, und zwar nicht nur an herkömmlichen professionellen Dienstleistungen in den Bereichen Gesundheit, Pflege und Betreuung, sondern vor allem auch in den Feldern Prävention, Fitness, Resilienz und Entspannung.

Außerdem haben die absehbaren Einsparungen im Gesundheitswesen zur Folge, dass der einzelne mehr Verantwortung für sich und seine Gesundheit übernehmen muss.

Vor allem im präventiven Bereich wird sich deshalb ein hoher Bedarf an Beratung und Begleitung entwickeln.

Wer heute professionell im Gesundheitsbereich tätig ist, muss über folgende Fähigkeiten und Kenntnisse verfügen:

- Kenntnisse der vielfältigen Bewegungs- und „Entspannungs-Methoden“ und deren Wirkungen
- Bedarfsorientierte Gesundheits-Konzepte und Bewegungsprogramme entwickeln können
- Beratungs-, Motivations- und Coaching-Kompetenzen
- Zielgerichtetes Marketing und professionelle Öffentlichkeitsarbeit

Die äußerst interessante und abwechslungsreiche Tätigkeit macht dieses neue Berufsbild zu einem innovativen und spannenden Zukunftsberuf.

Gesundheitscoachs, die die Fortbildung bei der Tübinger Akademie absolviert haben, öffnen sich **hervorragende berufliche Chancen**:

Neue Tätigkeitsfelder wie z. B. im Bereich der Kooperation mit Ärzten oder Physiotherapeuten, im gesamten Rehabilitationsbereich und in der Prävention sowie der Beratung und Betreuung im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung und des „Personal Coaching“ sind in den letzten Jahren entstanden und haben enormes Zukunftspotenzial. Immer mehr Einrichtungen im Sozialen- sowie Gesundheitsbereich suchen aktiv Gesundheits-Coaches. So sind unsere Absolventen z.B. bei Krankenkassen, Reha Einrichtungen und Arztpraxen angestellt oder auch in Behinderteneinrichtungen, in Seniorenheimen, Schulen und Kindergärten.

Auch in Unternehmen und großen Organisationen wächst das Bewusstsein für die Erhaltung der Gesundheit der Mitarbeiter*innen und die Bereitschaft steigt, dafür Stellen aus zu schreiben.

Die Ausbildung zum Gesundheits-Coach der Tübinger Akademie

Unsere Weiterbildung zum Gesundheits-Coach wird den oben genannten Anforderungskriterien gerecht. Mit 22 Seminartagen gehört diese Weiterbildung zu einem qualitätsvollen Bildungsangebot auf dem Gesundheits-Markt. Wir sind inzwischen nicht nur AZAV, sondern auch nach DIN ISO 9001 zertifiziert.



Unsere Ausbildung zeichnet sich insbesondere durch folgende Aspekte aus:

- Bei der vorliegenden Ausbildung handelt es sich nicht um einen anonymen, praxisfremden Fernunterricht, sondern um ein lern- und übungsintensives Präsenztraining.
- Gelernt wird in kleinen Gruppen. Damit werden eine vertraute Kurs-Atmosphäre und eine optimale Übungs-Begleitung durch unsere Referenten gewährleistet.
- Coaching-Kompetenz und Motivationstechniken sind wesentliche Elemente dieser Weiterbildung: Dazu gehören Grundlagen der Beratung, Projektarbeit, Klein-Gruppentreffen, Übungssequenzen und Feedbacks hinsichtlich der individuellen Stärken und des persönlichen Entwicklungspotenzials.
- Das breit gefächerte Lehrangebot und die Vielfalt der präventiven und gesundheitsfördernden Methoden ermöglicht Ihnen die kompetente Planung und Durchführung unterschiedlicher Gesundheit-Angebote sowohl für Einzelpersonen als auch für Gruppen. Traditionelle asiatische Bewegungsformen und modernes Ausdauer- und Bewegungstraining, vielfältige Entspannungstechniken, Selbst- und Naturerfahrung lassen sich abwechslungsreich und zielgruppenspezifisch kombinieren.
- Sie bekommen leicht verständliche, gut strukturierte und bebilderte Teilnehmer-Unterlagen in Farbe als unterstützende Lernmaterialien.

Zielgruppen

Diese Weiterbildung richtet sich insbesondere an Personen, die Beratung und Coaching im Gesundheitsbereich zur Erweiterung ihres professionellen Handlungsrepertoires einsetzen möchten:

- **Sport und Bewegung:** z.B. Sportlehrer, Übungsleiter/innen, Sporttherapeuten, Ergotherapeuten, Fitnesstrainer...
- **Beratung und Coaching:** Trainer/innen, Sozialpädagogen, (Schul-) Sozialarbeiter, Erzieher/innen, Psychologen/innen, Therapeuten/innen, Supervisoren, Familienhelfer/innen, Seelsorger/innen, Diakone/innen, Pfarrer/innen...
- **Medizin und Pflege:** Arzthelferinnen, Krankenpfleger, Krankenschwestern, Krankengymnasten, Physiotherapeuten, Ernährungsberater/innen, Hebammen, Heilpraktiker...
- **Und an alle,** die sich ein **zweites Standbein** aufbauen wollen oder die ihre eigene Gesundheit erhalten und verbessern wollen...

Anwendungsbereiche

- Gesundheits-Coach in der eigenen Organisation oder im eigenen Unternehmen
- Kooperation z.B. mit Gesundheitshäusern und Seminarhotels, Kureinrichtungen, Ferienclubs, Fitnesscenter, Kosmetikstudios, Seniorenheimen, Schulen Kitas etc
- Kooperation mit Arzt- und Psychotherapiepraxen, Krankenhäusern und Reha-Zentren, Zentren für Naturheilkunde
- Kooperation mit Physiotherapie- und Massagepraxen
- Betriebliche Gesundheitsvorsorge und betriebliches Gesundheitscoaching
- Freie Angebote: z. B. für Weiterbildungseinrichtungen vor Ort wie Volkshochschulen, Familienbildungsstätten
- Angebote für spezifische Zielgruppen, (z.B. ältere Menschen, adipöse Kinder, Menschen mit Burnout-Problematik usw.)
- Angebote für einzelne Menschen (Personal- oder Fitness-Coaching)
- In eigener Praxis als Gesundheitscoach oder als ergänzendes Angebot

Unsere bisherigen Erfahrungen haben gezeigt, dass diese Fortbildung auch eine gute Möglichkeit bietet, nach einer beruflichen Pause wieder ganz oder teilweise **ins Berufsleben einzusteigen**. Auch für Personen, die aus ihrer bisherigen Berufstätigkeit umsteigen wollen, bietet die Ausbildung eine **Ausgangsbasis für die berufliche Weiterentwicklung oder Neuorientierung**. Eine besondere Fördermöglichkeit besteht auch für Menschen über 50 Jahre, die im Gesundheitsbereich arbeiten möchten.

Fördermöglichkeiten

1. ESF Förderung jetzt neu: 25%-50% Ermäßigung

Für diese Weiterbildungen haben wir die neue ESF-Förderung bereits beantragt. Die aktuellen Fördervoraussetzungen sind folgende:

- Beschäftigte aus Unternehmen, wobei entweder der Beschäftigungsort oder der Wohnort der Teilnehmenden in Baden-Württemberg liegen muss.
- Unternehmerinnen und Unternehmer einschließlich Freiberuflerinnen und Freiberufler, die ihren Unternehmenssitz oder Wohnort in Baden-Württemberg haben.
- Gründungswillige, die in Baden-Württemberg wohnhaft oder beschäftigt sind.
- Wiedereinsteigerinnen und Wiedereinsteiger, die in Baden-Württemberg wohnen

Neu ist: 50% Förderungen bekommen Teilnehmende, die mindestens das **55.** Lebensjahr vollendet haben oder bis Ende des Kurse **55** werden und **Teilnehmende ohne Berufsabschluss**. Alle anderen Teilnehmende, die obigen Kriterien erfüllen, bekommen **25% Ermäßigung**.

Es wird vom Ministerium „ausdrücklich begrüßt, wenn Teilnehmende mehrere Fachkurse absolvieren.“



Kofinanziert von der Europäischen Union

Kofinanziert vom Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Tourismus

2. Bildungsurlaub

Die Tübinger Akademie ist anerkannt als Bildungseinrichtung nach dem neuen baden-württembergischen Bildungszeitgesetz. Das bedeutet: Sie können für diese Weiterbildung zusätzlich bis zu 5 Urlaubstage **bezahlen Bildungsurlaub** pro Jahr nehmen.



3. Bildungsgutschein

Die Ausbildung ist außerdem zertifiziert als AZAV- Bildungsmaßnahme sowie nach dem Qualifizierungschancengesetz (für Angestellte) der Agentur für Arbeit und dem Jobcenter sowie nach DIN ISO 9001:2015 und wird im Kursnet geführt.



Wir beraten Sie gerne persönlich! Telefon: 07121 600131

Inhalte der Weiterbildung

Unser Ausbildungs-Curriculum vermittelt eine optimale Auswahl von Wellness- und Fitness-Methoden nach dem Prinzip „Learning by doing“. Das heißt, Sie werden in der Lage sein, diese Kenntnisse professionell an Ihre Klienten weiterzugeben und Sie erfahren natürlich auch die gesundheitsfördernde und wohltuende Wirkung bei sich selbst. Parallel dazu lernen Sie zentrale Beratungs- und Coachingkompetenzen.

Methoden und Inhalte von A bis Z

- ◆ Anamnese
- ◆ Angebotserstellung
- ◆ Bewegungspausen
- ◆ Beratungssetting
- ◆ Brain Gym
- ◆ Burnout Prävention
- ◆ Betriebliche Gesundheitsförderung
- ◆ Coaching-Techniken
- ◆ Entspannung / EFT
- ◆ Ernährung
- ◆ Gesprächsführungsgrundlagen
- ◆ Hui Chun Gong
- ◆ Interventionen fürs Coaching
- ◆ Marketing
- ◆ Medizinische Grundlagen
- ◆ Nordic-Walking
- ◆ Stressmanagement
- ◆ Salutogenese
- ◆ Wahrnehmungsschulung

Wenig Bewegung und falsche Ernährung charakterisieren unseren heutigen Lebenswandel und führen zu körperlichen Einschränkungen, die mittlerweile in jeder Altersgruppe anzutreffen sind. Dadurch wächst die Anforderung an den Gesundheits-Coach mit degenerativen Erscheinungen am passiven Bewegungsapparat und des Herz-Kreislaufsystems umgehen zu können.

Die Arbeit mit dem Anamnesebogen führt Sie in die verschiedenen Krankheitsbilder des Bewegungsapparates (z. B. Bandscheibenvorfall) und des Herz-Kreislaufsystems (z. B. Bluthochdruck) ein und gibt Sicherheit beim rechtzeitigen Erkennen von möglichen Einschränkungen ihrer Kunden oder Kursteilnehmer.

Außerdem werden die Rahmenbedingungen des Coachings und von Kursangeboten besprochen wie z.B. Sicherheitsvorkehrungen, Merkblatt für die Teilnehmer bzw. Coachee / Klient/ Ratsuchender.

Die Gesundheits-Coach-Ausbildung als persönliche Weiterentwicklung

Das Besondere an unserer Gesundheits-Coach-Ausbildung ist, dass auch Sie als Teilnehmer/in ihre eigene Gesundheit während der Ausbildung unterstützen.

Sie erleben Ihre eigene Fortbildung zum Gesundheits-Coach als ganzheitliche Erfahrung und persönliche Weiterentwicklung.

Diese wichtige Lern- und Lebensphase wird getragen vom Gesundheits-Gedanken und ist eingebettet in ein gesundes Ambiente, eine wohlwollende Seminar-Atmosphäre und große und schönen Räume.

B. Die Ausbildungsschwerpunkte

1. Theoretische Inhalte Teil 1 Gesundheitsberater

- Gesundheit: Definitionen, das Verständnis von Gesundheit als Prozess, Salutogenese, Work-Life-Balance
- Aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse aus dem Gesundheitsbereich: Gehirnforschung, Stressabbau
- Grundlagen der Beratung: Wahrnehmungsschulung, Kommunikationsmodelle, Feedback- und Fragetechniken
- Gesprächsführung: Gesprächsleitfäden, schwierige Gesprächssituationen
- Medizinische Grundlagen: Herz-Kreislaufsystem, Organe und ihre Aufgaben, Blut und Lymphsystem, Nervensystem, Bewegungsapparat, Wirbelsäule, Sicherheit im Umgang mit Einschränkungen, Immunsystem

Theoretische Inhalte Teil 2 Aufbau zum Gesundheitscoach

- Ernährung: Ernährungsphysiologische Grundlagen, Pyramide, Protokolle, Empfehlungen, Säuren-Basen-Haushalt, alternative Ernährungsformen
- Grundlagen des Coachings: Prozess, Setting, Vertrag, Zieldefinition, Prozessbegleitung, Erfolgskontrolle, Abschluss etc.
- Betriebliches Gesundheitswesen: physische und psychische Gesundheit, Gesund Führen, präventive Maßnahmen, Bewegungspausen, Stressoren, Ergonomie
- Marketing: Ausgangs- und Zielgruppenanalyse, Planung der Coaching-Angebote, Erstellung des eigenen Coaching-Profiles, Darstellung des Angebots nach außen

2. Praktische Methoden – in beiden Kursen

- **Brain Gym:** Leichte und schnelle Übungen zur Steigerung der Lern- und Konzentrationsfähigkeit, die überall eingesetzt werden können.
- **Hui Chun Gong:** Qi Gong ist eine chinesische Form der Bewegungs-, Gesundheits- und Meditationslehre, deren Wurzeln in der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) und in der Philosophie des Taoismus liegen. Hui Chun Gong umfasst 16 Übungen zum Energieaufbau und zur inneren Balance
- **Nordic Walking:** Beim Walking und beim Nordic Walking werden im Vergleich zum Joggen die Sehnen, Bänder und Gelenke geschont. Nordic Walking ist leicht in den Alltag zu integrieren und deshalb besonders geeignet, den Passivitätskreislauf unserer Tage zu durchbrechen und ein neues Körpergefühl zu entwickeln. Nordic Walking ist präventiv wirksam. Das Herz-Kreislauf-System wird leistungsfähiger, der Stoffwechsel ökonomischer. Muskeln werden aufgebaut, das Gehirn wird vermehrt mit Sauerstoff versorgt und die Psyche positiv beeinflusst.
- **EFT:** Emotional Freedom Techniques, ist eine Klopftechnik zur emotionalen Selbstregulierung und kommt aus der Bereich der energetischen Psychologie
- **Bewegungspausen:** Aktivierung am Arbeitsplatz, kurze und einfache Übungen für den Kreislauf, den Rücken und die Konzentrationsfähigkeit

C. Fakten zur Ausbildung

Abschluss und Zertifizierung

Die Teilnehmer/innen erhalten bei erfolgreichem Abschluss von beiden Kursen (GB und GCA) der Weiterbildung das Zertifikat:

Gesundheits-Coach der Tübinger Akademie für Weiterbildung

Voraussetzungen für das **Zertifikat Gesundheitscoach** sind:

- Die regelmäßige Teilnahme an allen Kurseinheiten der beiden Weiterbildungen (max. 10% Fehlzeiten, sonst muss nachgeholt werden)
- Die regelmäßig besuchten Treffen in Übungsgruppen (dokumentiert mit Formular)
- Praxisprojekt: Die Durchführung von Coaching-Einheiten und einer Gruppenaktivität und deren Dokumentation in Berichtsform
- Die erfolgreiche Teilnahme an der Abschlussprüfung (praktische Demo)

Zeitlicher Umfang

Der GB umfasst 12 Tagen (4x 3 Tage am WE) und der Aufbau zum Gesundheitscoach umfasst 11 Tage (3x3 Tage am WE und 1 WE mit 2 Tagen). Außerdem kommen noch regionale Übungsgruppen und begleitende Praxisprojekte sowie Einzelcoachings mit externen Menschen dazu.

Seminarzeiten/Termine

Beginn des Seminars **immer um 9.00**, Ende zwischen 18.30 und max. 20.00.

Der letzte Seminartag jedes Moduls endet jeweils um **17 Uhr**.

Beginn der Weiterbildung:

Die konkreten Termine entnehmen Sie bitte der **Kursinformation** des jeweiligen Kurses. Dort werden auch die Referent*innen und der Ort aufgeführt

Kosten insgesamt: 3300€ komplett, mit Förderung sparen Sie entweder 1650€ oder 825 €

Ausbildungskosten: **GB 1650€** entweder komplett oder in 3 Raten

Ausbildungskosten: **GCA 1650€** entweder komplett oder in 3 Raten.

Bei einer ESF-Förderung werden die Raten entsprechend gekürzt um 25 oder 50% und von uns abgebucht. In den Ausbildungskosten sind die ausführlichen Teilnehmer-Unterlagen enthalten. Es werden keine zusätzlichen Prüfungsgebühren erhoben.

Anmeldung

Die Anmeldungen erfolgen jeweils in schriftlicher Form bei der Akademie für Weiterbildung. Die Anmeldungen finden Sie auf unserer Homepage zum herunterladen

Veranstaltungsort

Finden Sie ausführlich in den **Kursinformationen**

Für alle Fragen wenden Sie sich gerne telefonisch oder per Email an uns! Wir stehen gerne Rede und Antwort und freuen uns auf Ihre Anfragen!

Tübinger Akademie für Weiterbildung, Friedrichstraße 7, 72138 Kirchentellinsfurt
Tel.: 0 71 21 / 600131, E-Mail: info@tuebinger-akademie.de