

## Für wen ist die Weiterbildung interessant?

Für Menschen,

- die sich als kompetenter Ansprechpartner im Bereich Gesundheitsberatung weiterbilden möchten
- die im Betrieb ein betriebliches Gesundheitsmanagement entwickeln wollen
- die Gesundheitscoach bei ihrem Arbeitgeber werden möchten
- die im Betriebs-/Personalrat mitarbeiten
- die sich im Rahmen ihrer Tätigkeit für Gesundheitsthemen interessieren und ihre Gesundheitskompetenz erweitern möchten
- die ein zusätzliches berufliches Standbein haben möchten

**Für Unternehmen und Arbeitgeber**, die sich Gesundheitskompetenz über qualifizierte Mitarbeiter in den Betrieb holen möchten.

## Teilnahmevoraussetzungen:

Eine Berufsausbildung oder ein abgeschlossenes Studium.

Ein grundsätzliches Interesse an Gesundheitsthemen wird ebenso vorausgesetzt wie die Bereitschaft, gerne mit Menschen zu arbeiten.

## Kosten:

Die Weiterbildung kostet 990 €. Es kann u.U. eine Förderung von 50 % beantragt werden.



## Informationen und Anmeldung:

**VHS Höxter-Marienmünster**  
**Möllinger Str. 9**  
**37671 Höxter**

**Dr. Claudia Gehle**  
Telefon 05271 963 4301  
c.gehle@vhs-hoexter.de

## Organisation:

- Berufsbegleitende Weiterbildung
- Ein fester Abend pro Woche  
18 Uhr bis 21.15 Uhr,  
zusätzlich zwei bis drei Samstage
- Unterricht sowohl in Präsenz,  
als auch im Blended-Learning Format
- Umfang 136 Unterrichtsstunden
- Start im September, Ende im Juni des Folgejahres
- Digitale Kursbegleitung mit der vhs-cloud
- Abschlussarbeit



## Basisqualifikation zum Gesundheitscoach (VHS)



In Zusammenarbeit mit der

  
**akademie**  
für medizinische Fortbildung

Ärztchammer Westfalen-Lippe  
Kassenärztliche Vereinigung Westfalen-Lippe

„Gesundheit ist der Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens ... sich des bestmöglichen Gesundheitszustandes zu erfreuen, ist eines der Grundrechte jedes Menschen ...“ (WHO).

Gesundheit ist nicht nur für das Individuum ein Thema sondern auch ein gesellschaftlicher und wirtschaftlich relevanter Faktor. Gesundheit ist eine Ressource für die wirtschaftliche Stabilität eines Unternehmens. Betriebliche Gesundheitsförderung trägt zur Sicherung des Fachkräftebedarfs und durch Prävention zur Gesunderhaltung und Zufriedenheit von Mitarbeitern bei.

Die Gesundheitskompetenz in Deutschland ist nach neuesten Erkenntnissen schlecht. Viele Menschen sehen sich im Umgang mit gesundheitsrelevanten Informationen vor erhebliche Schwierigkeiten gestellt.

Der Gesundheitscoach ist eine willkommene Anlaufstelle: Er fungiert als kompetenter Ratgeber und Lotse zu Hilfsangeboten, Kursen, Fachdiensten, Experten und Ärzten. Der Gesundheitscoach kennt vertrauenswürdige Informationsquellen und unterstützt beim Umgang mit gesundheitsfördernden Maßnahmen, mit dem Ziel die Gesundheit und Zufriedenheit des Klienten zu fördern.

Arbeitgeber sichern sich mit qualifizierten Gesundheitscoaches kompetente Beratung und Unterstützung bei Fragen des betrieblichen Gesundheitsmanagements für ihren Betrieb.

Die Weiterbildung erfolgt in Zusammenarbeit mit der



|  |   |
|--|---|
| <b>Modul 1</b><br>Grundlagen   | Gesundheitsbegriff,<br>Gesundheitskompetenz<br><br>Gesundheit als Coachingthema   |
|  | Resilienz, Psyche und Gesundheit,<br>Stressmanagement   |
| <b>Modul 2</b><br>Methoden und<br>Instrumente -<br><br>ihr Beitrag zur<br>Gesundheit und<br>Prävention | Ausgewählte Entspannungsmethoden:<br>Autogenes Training, Progressive<br>Muskelentspannung (PME), Bodyscan,<br>Waldbaden, QiGong   |
|  | Fitness Grundlagen<br>Ausgewählte Bewegungsangebote:<br>Nordic Walking, Yoga, Aquasport,<br>„Bewegte Pause“, Fitnessgymnastik   |
|  | Gesundheitsfördernde Ernährung  |
| <i>Praktische Übung und Vertiefung aller Themen!</i>   |   |
| <b>Modul 3</b><br>Kommunikation  | Grundlagen, Gesprächsführung,<br>Praktische Übungen<br><br>Mindset  |
|  | Beratungs- und Coachingsituationen,<br>Praktische Übungen   |
| <b>Modul 4</b><br>Bezug zur<br>Arbeitswelt   | Betriebliches Gesundheitsmanagement,<br>Betriebliche Gesundheitsförderung,<br>Organisations- und Personalentwicklung,<br>Unternehmenskultur, Leitbilder   |
| <b>Modul 5</b><br>Sozialrecht  | Leistungsrecht und Ansprechpartner<br><br>Kranken-, Renten-, Pflege-, Unfall-<br>versicherung, Reha,<br>Entlastungsmöglichkeiten  |
| <b>Modul 6</b><br>Flankierende<br>Themen   | Hilfe bei Suchtkrankheiten<br><br>Regionale gesundheitsrelevante Akteure<br><br>Digitale Recherche von Gesundheitsthemen<br><br>Rechtliche u. kaufm. Grundlagen<br><br>E-Health, elektronische Patientenakte, e-<br>Rezept, digitale Gesundheitsanwendungen |

**Umfang: 136 Unterrichtsstunden**

zzgl. Selbstlernzeiten

**Prüfung**

Schriftliche Hausarbeit mit Anwendungsbezug, individuelle Betreuung und Begleitung durch einen Dozenten.

**Abschlusszertifikat:**

Basisqualifikation zum Gesundheitscoach (VHS)



**Kosten und Förderung:**

Diese Qualifizierung kostet 990 €. Bei Vorliegen der Voraussetzungen kann eine Förderung in Höhe von 50 % über Bildungsscheck NRW erfolgen. Die Förderung kann sowohl von Betrieben als auch von Einzelpersonen in Anspruch genommen werden.

Weitere Informationen dazu erhalten Sie bei der VHS oder Gesellschaft für Wirtschaftsförderung im Kreis Höxter.



**Vom Land NRW anerkannter  
Träger der Weiterbildung**