



GESUNDHEITS- UND RESILIENZBERATER*IN

20 Tage in Vollzeit

Gesundheit zählt zu den wichtigsten Zukunftsthemen unserer Zeit. In dieser Weiterbildung erwerben Sie fundierte Kenntnisse zu Gesundheitsförderung, Prävention, Stressmanagement, Bewegung, Ernährung und gesundheitspsychologischen Grundlagen. Sie lernen, Menschen professionell zu einem gesundheitsbewussten Lebensstil zu beraten und individuelle Ressourcen zu stärken.

Qualifizierte GesundheitsberaterInnen werden zunehmend in Unternehmen, Bildungseinrichtungen, sozialen Organisationen und Gesundheitsprojekten gesucht. Die Weiterbildung eröffnet vielseitige berufliche Perspektiven in einem wachsenden und gesellschaftlich relevanten Arbeitsfeld. Sie verbinden fachliches Wissen mit praxisnaher Beratungskompetenz und schaffen die Grundlage für eine Tätigkeit im Gesundheits- und Präventionsbereich.

20 TAGE

Zert. Gesundheits- und Resilienzberater*in



PROGRAMM

1. Fachexpertise zum Thema Gesundheit

- Grundwissen zu Gesundheit und Erkrankungen (Salutogene & Pathogenese)
- Ernährungslehre und Bewegungslehre
- Positive Psychologie
- Kennenlernen verschiedener Präventionsmaßnahmen und praktischen Übungen zur Erhaltung & Förderung von Gesundheit
- Pathologie Psychische Störungen

Vertiefungsthema: Resilienz

- Kennenlernen von verschiedenen Resilienzschlüsseln zur Steigerung der Resilienz
- Resilienztraining: Gezielter Resilienzaufbau und Begleitung von Klient:innen in der Praxis im Einzel-Setting und für Gruppen
- Aufbau und Integration von neuen, gesunden Routinen
- Stress & Stressmanagement

2. Beratungsexpertise

- Systemische Beratungsprozesse durch gezielte Fragetechniken und Handwerkszeuge individuelle und professionell begleiten
- Kennenlernen von unterschiedlichen Beratungsphasen und die jeweilige Aufgabe als Berater:in
- Individuelle Unterstützung bei der Umsetzung von neuen Handlungen
- Umgang mit Hindernissen und Blockaden

3. Selbstfürsorge als Berater*in

- Eigene Ressourcen entdecken und aktivieren
- Regenerative Routinen integrieren

Highlight zum Praxistransfer:

Eigene Durchführung einer individuellen Beratung und Begleitung über den kompletten Kurs hinweg

KOMBINATIONSMODULE

Zert. Coach, Systemischer Coach, Zert. Jobcoach, HPpsych, BGM, Mediation, NLP

Praxis

In dem Modul sind 4 Tage zur praxisnahen Arbeit eingeplant, die der Coachingpraxis dienen.

Zielgruppe

Für alle, die als GesundheitsberaterIn, Coach, Führungskraft, HR ExpertIn und Beratung arbeiten möchten

Zertifikat & Badge

Du erhältst ein Zertifikat und ein Badge mit den Angaben der Inhalte des Kurses und dem Titel "Gesundheits- u. ResilienzberaterIn"