

Ein Projekt der



Gesundheitscoach (FH)

Hochschulzertifikat

Gesundheit am Arbeitsplatz



Alles Leben ist in Bewegung.

(Heraklit)

So paradox das klingen mag: Energie erhält der Mensch, indem er sie vorher ausgibt. Deshalb gehören Bewegung und Gesundheit eng zusammen. Nur wenn die Strukturen im Körper beansprucht werden, bleiben sie erhalten – das gilt vom Herzmuskel bis zum Gehirn, das aktiviert den Körper, bringt geistige Anregung und seelische Entspannung.

Mehr denn je sind Unternehmen darauf ausgerichtet, nachhaltig – das heißt konsequent auf Investitionen in die Zukunft gerichtet – zu wirken: im Kerngeschäft und insbesondere auch in der Fürsorge für ihre Mitarbeiter. Erstklassig ausgebildete und für das Ganze motivierte Mitarbeiter tragen ein erfolgreiches Unternehmen. Sie sollen für eine lange Zugehörigkeit belastbar sein und sich dabei andauernder Gesundheit erfreuen.

Wie erreicht man das als Einzelner für sich selbst, und wie als Unternehmen für das Ganze?

Entscheidende praxisrelevante Handlungskompetenzen dafür vermittelt unsere Ausbildung zum „Gesundheitscoach (FH)“. Und das in einer nutzerfreundlichen Studienform – nämlich, optimal an Ihre spezifischen Bedürfnisse als berufstätig Studierende angepasst, im Wechsel zwischen Präsenzveranstaltungen und virtuellen Phasen, die über eine Lern- und Kommunikationsplattform im Internet gestützt werden.

Prof. Dr. Jochen Zinner

H:G Hochschule für Gesundheit und Sport,
Vizepräsident

Leitung und Organisation



Prof. Dr. Jochen Zinner

H:G Hochschule für Gesundheit und Sport, Vizepräsident

Akademisches Profil

- Studium der Elektro-/Automatisierungstechnik, Dipl.-Ing.
- Studium der Mathematik (Humboldt-Universität zu Berlin), Dipl.- Mathematiker
- Promotion an der DHfK Leipzig

Lehr- und Forschungsschwerpunkte

- Trainingswissenschaft im Leistungssport
- Leistungsdiagnostik und Trainingssteuerung
- Stützpunktsystem und Leistungssportsteuerung
- Langfristiger Leistungsaufbau
- Modellierung



Prof. Dr. Martin Elbe

H:G Hochschule für Gesundheit und Sport

Akademisches Profil

- Studium der Wirtschafts- und Organisationswissenschaften, Dipl.-Kaufmann (univ.)
- Studium der Soziologie und Psychologie, Diplom-Soziologe (univ.)
- Promotion in Wirtschafts- und Sozialwissenschaften, Dr. rer. pol.

Lehr- und Forschungsschwerpunkte

- Organisationsdiagnose und -entwicklung
- Persönlichkeitspsychologie und -entwicklung
- Management der Ungewissheit: Resilienz und Salutogenese in Organisationen
- Erkenntnistheorie: verstehende und konstruktivistische Positionen

Anmerkung: Die Auswahl weiterer Professoren und Dozenten für die angegebenen Kurse erfolgt auch in Abhängigkeit von der Zusammensetzung der Teilnehmer am Zertifikat.

Ihre Zukunft als Gesundheitscoach (FH)

Ziel der Weiterbildung

Die Weiterbildung zum Gesundheitscoach (FH) soll Interessierten ermöglichen, gesundheitliches Know-how zu erwerben und dieses an ihrem Arbeitsplatz für sich selbst sowie für Kolleginnen und Kollegen zum Einsatz zu bringen.

Die Mitarbeiter profitieren von einer ganzheitlichen Weiterbildung, die ihr berufliches Profil auf einem weitflächigen Gebiet schärft. Die Bedeutung von betrieblichem Gesundheitsmanagement wird vermittelt und die eigene Tätigkeit und die der Kolleginnen und Kollegen vor einem gesundheitlichen Hintergrund betrachtet. Bei Interesse besteht die Möglichkeit zu einem späteren Zeitpunkt ein duales Studium (z. B. eines Gesundheitsstudienganges an der H:G) anzuschließen. Hierfür können die erworbenen Qualifikationen angerechnet werden.

Ihr Profil als Gesundheitscoach (FH)

Als Gesundheitscoach integrieren Sie Konzepte wie Bewegung, Sport, Ernährung, Ergonomie und Arbeitssicherheit mit Moderations- und Kommunikationskompetenzen professionell in den betrieblichen Alltag. Sie wecken bei Ihren Kolleginnen und Kollegen das Bewusstsein für den eigenen Körper und den Wunsch zur lebenslangen Gesundheitsförderung. Sie sind erster Ansprechpartner für Gesundheitsfragen und pflegen den Kontakt zu Spezialisten im Gesundheits- und Sportbereich. Ihr gesundheitliches und sportliches Know-how setzen Sie betriebsintern ein und führen Ihre Kolleginnen und Kollegen mit den richtigen Experten zusammen. Sie sorgen dafür, der Gesundheit und dem Sport einen hohen Stellenwert im Unternehmen zu vermitteln.

Zur Bildung dieser Kompetenzen, beginnt unsere Weiterbildung für Sie mit einem Perspektivwechsel. Mit der Einführung in die Grundlagen des betrieblichen Gesundheitsmanagements lernen Sie, Ihren Arbeitsplatz bzw. die Arbeitsplätze in Ihrem Verantwortungsbereich vor einem gesundheitlichen Hintergrund zu betrachten. Darüber hinaus erlangen Sie einen Einblick in die derzeitige Situation des Gesundheitsstandorts Deutschland, mit den sich daraus ergebenden Herausforderungen und Entwicklungsperspektiven. Der Ausblick auf konkrete Qualifikationsziele rundet die Weiterbildung ab.

Module und Inhalte

Modulübersicht: Gesundheitscoach (FH)

30 Credit Points (CP)

Modul 1: Perspektivenwechsel: Management und Gesundheit (6 CP)

- Demographie und Diversity: Herausforderungen für ein gesundheitsorientiertes Management (2CP)
- Salutogenese: Das gesunde Unternehmen (2CP)
- Sportsysteme und Gesundheitsvisionen (2 CP)

Modul 2: Systemperspektiven (6 CP)

- Systeme und Akteure in der betrieblichen Gesundheitspolitik (2 CP)
- Psychische vs. soziale Systeme: Rollen und Anforderungen (2 CP)
- Gesundheitsmanagement als Teil eines integrierten Managementsystems (2 CP)

Modul 3: Gestaltungsperspektiven (6 CP)

- Corpus sanus: Physische Belastungen (2 CP)
- Mens sana: Psychosoziale Prozesse (2 CP)
- Health Balance: Ernährung, Bewegung und Entspannung (2 CP)

Modul 4: Entwicklungsperspektiven (6 CP)

- Health Change Management (2 CP)
- Gesundheitsorientierte Organisationsdiagnose (2 CP)
- Salutogenes Coaching (2 CP)

Modul 5: Qualifikationsperspektiven (6 CP)

- Kommunikation u. Gesundheitsberatung (2CP)
- Gesundheitsbezogenes Training und Coaching (2 CP)
- Moderation von (Groß-)Gruppen (2 CP)

Modul 1:

Perspektivenwechsel: Management und Gesundheit

(6 CP)

Demographie und Diversity: Herausforderungen für ein gesundheitsorientiertes Management (2 CP)

- Demographische Entwicklung
- Demographiegerechte Unternehmenspolitik
- Diversity und diversity-spezifische Gesundheitsprobleme
- Nachhaltigkeitsperspektive: Gesunde Mitarbeiter im gesunden Unternehmen

Salutogenese: Das gesunde Unternehmen (2 CP)

- Salutogenese als neue Sicht auf Gesundheit
- Kohärenz und Operationalisierung (A. Antonovsky)
- Unternehmensresilienz
- Gesunde Individuen und gesunde Systeme

Sportsysteme und Gesundheitsvisionen (2 CP)

- Körper und Körperbilder
- Gesundheit: Sport vs. Bewegung
- Visionen: individuelle Ziele und wie man sie erreicht
- Gesunder Geist und gesunder Körper

Modul 2:

Systemperspektiven

(6 CP)

Systeme und Akteure in der betrieblichen Gesundheitspolitik (2 CP)

- Soziale Systeme als Rahmen betrieblicher Gesundheitspolitik
- Betriebliche Kommunikationssysteme und ihre blinden Flecken
- Akteure des Gesundheitsmanagements und ihre Interessen
- Macht- und Gesundheitsspiele im betrieblichen Alltag

Psychische vs. soziale Systeme: Rollen und Anforderungen (2 CP)

- Ich, Du, Wir, Sie – Rollen und Rollenkonflikte
- Soziale Prozesse in Organisationen und ihre Anforderungen
- Work-Life-Balance
- Fallstudien aus dem betrieblichen Alltag

Gesundheitsmanagement als Teil eines integrierten Managementsystems (2 CP)

- Gesundheitsmanagement als unternehmerische Aufgabe
- Gesundheitskultur und Wertschöpfungsprozess
- Qualität, Umwelt und Gesundheit
- Ansätze eines integrierten Gesundheitsmanagements

Modul 3:

Gestaltungsperspektiven

(6 CP)

Corpus Sanus: Physische Belastungen (2 CP)

- Klassifikation und Wirkung physischer Belastungen im Arbeitsalltag
- Arbeitssicherheit und Gefahrenpotenziale
- Belastungs- und Gefährdungsbeurteilung
- Präventionsmaßnahmen bei überwiegend sitzender Tätigkeit

Mens sana: Psychosoziale Prozesse (2 CP)

- Gesundheitspsychologische Grundlagen
- Stress und Burnout
- Mobbing und sexuelle Belästigung
- Suchtverhalten (Alkohol, Medikamente, Arbeitssucht, ...)

Health Balance: Ernährung, Bewegung und Entspannung (2 CP)

- Wohlbefinden: Körper und Geist
- Ernährung: Lebensquell und Genuss (auch im Büro)
- Bewegung als Leistungsförderung im Arbeitsalltag
- Das rechte Maß: Entspannung und Selbstregulierung

Modul 4:

Entwicklungsperspektiven

(6 CP)

Health Change Management (2 CP)

- Einführung und Veränderung betrieblicher Gesundheitssysteme
- Health Change: Der Gesundheitsmanager als Prozessberater
- Betroffene beteiligen: Jeder ist seiner Gesundheit Schmied! Jede auch!
- Management von Gesundheitsprojekten

Gesundheitsorientierte Organisationsdiagnose (2 CP)

- Der diagnostische Zirkel
- Datensammlung und -auswertung
- Instrumente (Fragebogen, Interviews, Workshops, ...)
- Systemdiagnose

Salutogeneses Coaching (2 CP)

- Gesundheitscoaching
- Salutogene Balance: Coachinginstrumente
- Der Coaching-Prozess
- Zielvereinbarung und Unterstützung

Modul 5:

Qualifikationsperspektiven

(6 CP)

Kommunikation und Gesundheitsberatung (2 CP)

- Menschliche Kommunikation – betriebliche Kommunikation
- Gesundheit als Gesprächsthema
- Gesundheitsberatung als soziale Beziehung
- Gesprächsführung und Supervision

Gesundheitsbezogenes Training und Coaching (2 CP)

- Bewegungsprogramme planen, durchführen und evaluieren
- Gesundheitsgruppen anleiten
- Bewegung und Gruppendynamik
- Gruppencoaching in betrieblichen Kontexten

Moderation von (Groß-) Gruppen (2 CP)

- Moderation als Ansatz des Change Managements
- Moderation von Gesundheitsgruppen
- Gesundheitsspezifische Moderationsübungen
- Großgruppen-Ansätze (z.B. Open Space)

Anerkennung für weitere Studiengänge

Leistungen, die im Zertifikatsprogramm „Gesundheitscoach (FH)“ abgelegt wurden, können für weitere Hochschulstudiengängen eingebracht werden.

Über die Anerkennung entscheiden die jeweiligen Gremien der Hochschule, an der ein Studiengang belegt wird.

Die tatsächliche Anerkennung ist von einer individuellen Überprüfung der Lehrinhalte abhängig.

Für die Sport-, Gesundheits- und Management-Studiengänge der H:G Hochschule für Gesundheit und Sport sowie der Fachhochschule für angewandtes Management an ihren Standorten in Berlin, in Nordrhein-Westfalen und Bayern sind für den Umfang der Anerkennung dabei insbesondere Curriculum und Anforderungsniveau des gewählten Studiengangs (z.B. Master-Studiengang Sportpsychologie oder Bachelor-Studiengang Gesundheitsmanagement) ausschlaggebend.

Grundsätzlich sind alle Kurse des Zertifikatsprogramms anerkennungsfähig.

H:G Hochschule für Gesundheit und Sport



Die H:G Hochschule für Gesundheit und Sport ist eine 2007 in Berlin gegründete Hochschule mit den Schwerpunkten Gesundheit und Sport. Ihr Studienangebot deckt die ganze Bandbreite an Studienmöglichkeiten im sport- und gesundheitswissenschaftlichen Bereich ab, von komplementärmedizinischen Ansätzen, über psychologische Fragestellungen, bis hin zum Studium des Leistungssports und der Sportpsychologie.

Dabei setzt die H:G auf eine hohe Praxisorientierung: So zeichnet die Dozenten nicht nur eine ausgewiesene Lehrererfahrung aus, sie verfügen auch ausnahmslos über mehrjährige Praxiserfahrungen im Sport- und Gesundheitsbereich. Dadurch sind sie in der Lage, den aktuellen wissenschaftlichen Kenntnisstand praxisbezogen zu vermitteln. Zusätzlich zu den wissenschaftlichen Kompetenzen erwerben Studierende an der H:G berufsrelevante personale, soziale und fachliche Schlüsselqualifikationen, die für Coaching-Tätigkeiten bei ihrem späteren Arbeitgeber unabdingbar sind.

Diese Kombination von wissenschaftlicher Weiterbildung und dem Erwerb von Schlüsselqualifikationen vermittelt Absolventen der H:G die nötige Handlungskompetenz, die ihre Attraktivität für den Arbeitgeber erhöht, als auch ihre praktische Erfolgsfähigkeit steigert.

Die Weiterbildung auf einen Blick

Zielgruppe

Interessierte, die gesundheitliches Know-how erwerben und zum Einsatz bringen wollen. Die Unterstützung der jeweiligen Führungskraft ist als Voraussetzung für die Teilnahme wünschenswert.

Kosten

Die Zertifikatsgebühr beträgt einschließlich aller Leistungen 4.800,- Euro (MwSt.-befreit).

Dauer

12 Monate in 10 Bausteinen à 2 Tage, jeweils Freitag: 14.00-20.00 Uhr und Samstag: 9.00-15.00 Uhr. Das entspricht 120 h an Präsenzveranstaltungen, 240 h an Vor- und Nachbereitung sowie 540 h im virtuellen Selbststudium – und damit 30 Credit Points.

Beginn:

Die Weiterbildung wird seit dem Wintersemester 2011/12 durchgeführt.

Unsere Leistungen

- modernes Weiterbildungskonzept, das praxisbezogene Handlungskompetenzen vermittelt,
- semi-virtueller Ansatz, der die Vereinbarkeit von Weiterbildung und Beruf garantiert,
- Präsenzveranstaltungen in den Räumen der H:G (auch gerne „inhouse“ beim Partner),
- virtuelle Kursangebote über den Zugang zu unserer Lernplattform mit passgenauer Literaturbereitstellung,
- Studienmaterialien, z.B. Online-Skripte, Lern-DVDs und ähnliche Medien,
- Nutzung von Online-Diensten der Hochschule (u.a. Stellenbörse, Alumni-Netz),
- fachlich-pädagogische Betreuung durch unser wissenschaftliches Personal,
- Teilnahme an den im Prüfungsplan festgelegten verbindlichen Fern- und Präsenzprüfungen,
- Ausfertigung von Leistungsbescheinigungen und des Zertifikats.

Abschluss

Sie erhalten für die erfolgreiche Absolvierung aller Module das Hochschulzertifikat „Gesundheitscoach (FH)“.

Die mit diesem Zertifikat erlangten Credit Points (30) können bei weiteren Lehrveranstaltungen (Master, Bachelor) eingebracht werden.

Kontaktetails



H:G
Hochschule für Gesundheit und Sport GmbH
Vulkanstraße 1
10367 Berlin

Ansprechpartner:

Prof. Dr. Jochen Zinner
Vizepräsident
Studiengangsleiter Leistungssport (M.A.)

www.my-campus-berlin.com

E-Mail: Jochen.zinner@my-campus-berlin.com

Tel.: +49 (030) 577 97 37 330

Mobil: 0162 – 435 50 94

Fax: +49 (030) 577 97 37 999