

Gesundheitstherapeut(in)

Ausbildung Nr.: 561-1/562-2

Dauer: 1 Jahr in 3 Intensivwochen

Termine: Nr. 561-1: Juni 2011 – Mai 2012

06.– 11. Juni 2011

07.– 12. November 2011

14.– 19. Mai 2012

*Jeweils Montag bis Samstag, jeweils 8:00 – 17:00 Uhr
(ab ca. 16 Uhr Einzelcoaching bei Bedarf)*

Nr. 562-2: Juni 2012 – Mai 2013

04.– 09. Juni 2012

12.– 17. November 2012

13. Mai – 18. Mai 2013

*Jeweils Montag bis Samstag, jeweils 8:00 – 17:00 Uhr
(ab ca. 16 Uhr Einzelcoaching bei Bedarf)*

Teilnahmegebühr: Euro 3.600,- / ermäßigt Euro 2.880,-
(USt.-befreit; als Kosten für die berufl. Weiterbildung steuerlich absetzbar)

Voraussetzungen: Offenheit, Einfühlungsvermögen, Freude am Umgang mit Menschen, Fähigkeit zur Selbstreflexion, Bereitschaft zur Entwicklung eines positiven Selbstbildes
Mindestalter 21 Jahre, Schulabschluss
Die Ausbildung richtet sich an Menschen mit Erfahrungen in gesundheitlich-medizinischen, psychologischen, therapeutischen, pädagogischen, sozialpädagogischen, pflegenden oder helfenden Bereichen.

Zertifikat:

Der erfolgreiche Abschluss wird mit einem Zertifikat des IEK bescheinigt.

Die erworbene Qualifikation kann grundsätzlich bundesweit namentlich geführt und z. B. in selbstständiger Arbeit, eigener Praxis oder im Angestelltenverhältnis beruflich ausgeübt werden. Die in dieser Ausbildung enthaltene Zusatzqualifikation Autogenes Training entspricht inhaltlich den qualitativen Anforderungen der Krankenkassen bzw. der Kassenärztlichen Vereinigung. Somit werden die absolvierten Unterrichtseinheiten unter der Maßgabe einer Einzelprüfung bei bestehender Grundqualifikation von den Krankenkassen hinsichtlich des § 20 SGB V (Primärprävention) bzw. von der Kassenärztlichen Vereinigung hinsichtlich des Einheitlichen Bewertungsmaßstabs im Bereich übender und suggestiver Techniken als spezifische Qualifikation grundsätzlich anerkannt.

Sonstiges:

Die erfolgreiche Teilnahme ermöglicht Ihnen die kostenlose Teilnahme an der Ausbildung Psychotherapie (HPG) zu einem Termin Ihrer Wahl.

In der Ausbildung enthalten ist bei Bedarf ein klientenzentriertes Einzelcoaching für die Aufarbeitung eigener psychologischer Themen, zur Generierung von Handlungsperspektiven im Berufsfeld sowie der Entwicklung eines individuellen Marketingkonzepts. Zwischen den Ausbildungsblöcken findet in Eigenstudium theoretische und praktische themenrelevante Vertiefung, die Aufstellung eines persönlichen Seminar- und Therapiekonzepts sowie Selbsterfahrung statt.

Veranstaltungsort:

IEK - Ausbildungszentrum Köpenicker Str.175, 10997 Berlin

Gesundheitstherapeut(in)

Hintergrund

Gesundheit steht mit allen anderen Lebensbereichen in einem engen Zusammenhang. Faktoren wie ungesunde Ernährung, Bewegungsmangel, Stress sowie psychische Belastung schaden der Gesundheit und führen zu Krankheiten. Der Gesundheitstherapeut unterstützt Menschen dabei, ihre Gesundheit zu erhalten oder wiederzuerlangen. Dauerhafte Abhilfe entsteht dabei erst durch eine klientorientierte, ganzheitliche Betrachtung jedes einzelnen Klienten, welche die individuelle gesundheitliche Disposition, das Lebensumfeld, die Essgewohnheiten und das Bewegungsverhalten einbezieht.

Der Gesundheitstherapeut untersucht den Menschen also aus einer ganzheitlichen Perspektive und zeigt Gesundheitsrisiken sowie geeignete Gegenmaßnahmen auf. Darüber hinaus hilft er, das soziale Umfeld so zu gestalten, dass ein gesundes Leben dauerhaft möglich wird. Seine Aufgabe besteht darin, seinen Klienten dabei zu helfen, seine persönlichen Lebensumstände mit den Erkenntnissen der Gesundheitswissenschaften in Einklang zu bringen. Dabei spielt die Verknüpfung der Elemente der Gesundheitstherapie mit den Elementen der Sport-, Entspannungs-, Ernährungs- und Wellnesstherapie eine wichtige Rolle.

Die Vorbeugung von Krankheiten sowie deren Rehabilitation wird in Zukunft, bei wachsender Zahl von Zivilisationskrankheiten und ansteigender Anzahl von älteren Menschen, eine immer wichtigere Rolle spielen, so dass der Bedarf an Gesundheitstherapeuten, die ganzheitlich Körper, Geist und Seele betrachten, steigen wird.

Ziel

Die Ausbildung vermittelt die gesundheitsfördernde und präventive Arbeit mit Einzelnen und Gruppen in den Bereichen Entspannung, Stressbewältigung, Meditation und Kreativitätsförderung. Weitere Themen sind Ernährung, Bewegung und Fitness, Gesundheits-Coaching, Well-Aging-Beratung und Wellness-Beratung. Sie werden in die Lage versetzt, individuelle Gesundheitspläne zu erarbeiten und erhalten einen umfassenden Einblick in die gesetzlichen Grundlagen der Gesundheitsarbeit.

Aus dem Inhalt

Basismodul

- Ansätze und Modelle der Gesundheitstherapie (differentielle aktuelle Theorien, Methoden - verschiedene Modelle)
- Berufskunde/Berufsfeld (Beratung, Betreuung, Therapie)
- Anwendungsbereiche der Gesundheitstherapie
- Kontextuelle Einbettung der Gesundheitstherapie
- Indikationen und Kontraindikationen der Gesundheitstherapie

- Prävention und Rehabilitation
- Grundsätze von Prophylaxe
- Psychologische Aspekte von Gesundheit und Krankheit
- Anatomie, Physiologie und Endokrinologie
- Psychosomatische Krankheitslehre
- Gesundheit und Psyche
- Grundlagen der Psychologie und therapeutische Interventionstechniken in der Gesundheitstherapie
- Sensibilisierung für gesundes Verhalten, Wahrnehmungsveränderungen
- Anamneseverfahren in der Gesundheitstherapie
- Aufdeckung unbewusster Strukturen und Mechanismen, affektive Umstrukturierung
- Aufdecken innerpsychischer Blockaden
- Aufdecken von abwehrmechanistischen Strukturen
- Kommunikations- und Interviertechniken
- Lebensberatung
- Arbeiten mit Selbsthilfegruppen und Netzwerkarbeit
- Durchführung und Gestaltung von gesundheitstherapeutischen Seminaren – kreative gesunde Lebensführung – Gesundheit in der Familie – Stressmanagement - Bewegung und Fitness im Alltag
- Rechtliches zur Berufskunde
- Gesetzliche Grundlagen zum Therapeutenberuf
- Grundlagen, Ziele und Grenzen der Gesundheitstherapie
- Klientenzentriertes Einzelcoaching
- Grundlagen der Existenzgründung
- Selbsterfahrung

Entspannung und Gesundheit

- Entspannung und ihre Relevanz für die Gesundheit
- Theorien der Entspannungstechniken
- Grundlagen der Psychologie und therapeutischer Interventionstechniken mittels moderner Entspannungsverfahren
- Physiologische und psychologische Aspekte der Entspannung zur Steigerung des Wohlbefindens
- Stressbewältigung
- Autogenes Training (Seminarleiterschein)
- Physiologische Effekte und ihre Bedeutung für Gesundheit und Wohlbefinden
- Bildung formelhafter Vorsätze
- Medizinisch-therapeutische Ansatzmöglichkeiten des Autogenen Trainings für die Gesundheitstherapie
- Erstellung eines Seminarplans - Verknüpfung Entspannung und Gesundheit
- Anwendungsmöglichkeiten und Erfahrungen aus der Praxis
- Durchführung und Gestaltung von Trainingseinheiten
- Elemente aus Yoga, Tai Chi und Qi Gong
- Atemtechniken

- Meditation
- Die Wirkung des Elements Wasser auf die Psyche und ihre Relevanz in der Gesundheitstherapie

Gesundheit – Wellness – Massage

- Relevante Massageformen für die Gesundheitstherapie
- Fußreflexzonen- und Handreflexzonen-Entspannungsmassage
- Medizinische Grundlagen
- Steigerung des Wohlbefindens durch die Reflexzonenmassage
- Bedeutung von Energiebahnen und das vegetative Nervensystem in der Hand- und Fußreflexzonenmassage
- Herabsetzung von Spannungszuständen im Bewegungsapparat
- Tiefenentspannungswirkung durch die Kombination von Autogenem Training und Massage
- Wellness in der Sauna

Fitness, Sport und Gesundheit

- Fitness, Sport und Gesundheit
- Trainingstherapie im Krafraum, Erstellung von Trainingsplänen, Konditionstraining
- Walking und Fitness
- Verbindung zwischen Wellness und Fitness - sich draußen „auspowern“, zur Ruhe kommen und im Anschluss durch Wellness verwöhnen lassen
- Gesundheit in der Natur - Wandern als Meditation
- Kraftorte - Kraftplätze und ihre Bedeutung für ein gesundes Wohlfühl - Kraft aus der Natur tanken
- Einbettung und Entwicklung von Phantasieereisen und Ruhebildern
- Die Seele an "Ruheräumen" baumeln lassen
- Die Kraft des Wassers - Schwimmen im Meer

Ernährung und Gesundheit

- Die Bedeutung der Ernährung für körperliches, geistiges und psychisches Wohlbefinden – Prävention und Therapie
- Ernährungskunde und Diätberatung
- Vollwertige Ernährung
- Vegetarische Ernährung
- Krankheitsbilder aus der Sicht der modernen Ernährungstherapie - Krankheit und Gesundheit
- Diätetik - Übergewicht
- Diätformen
- Vor- und Nachteile von Diäten
- Indikationsgrenzen, Kontraindikation
- Fasten – Methoden, Anwendungsgebiete, psychologische Begleitung

- Gesund abnehmen
- Änderung von Ernährungsgewohnheiten – Einbettung von neuen Ernährungsmodellen in das Alltagsleben
- Ernährungskonzepte bei bestimmten Krankheiten (z.B. Allergien, Rheuma, Gicht, Hautkrankheiten, Gefäßkrankheiten, Bluthochdruck, Darmerkrankungen)
- Ernährungshinweise für Säuglinge, Kleinkinder, Schwangere, Stillende, Sportler, Senioren
- Gesunde Ernährung im Urlaub - ökologisch genießen - leichte und gesunde Schlemmerküche aus aller Welt

Aus dem Methodenteil

Die Ausbildung ist vielseitig und abwechslungsreich. Schwerpunkte bilden die psychologische Beratung, Ernährung, Fitness, Entspannungsmethoden, aber auch Methoden zur Steigerung der Leistungsfähigkeit sowie zur Vorbeugung von physischen und psychischen Erkrankungen. Wir wählen die Weiterbildungsinhalte stets im Hinblick auf den aktuellen Stand der wissenschaftlichen Diskussion aus. Die pädagogisch-therapeutische Gesprächsführung wird theoretisch und mit praktischen Übungen vermittelt. Durch Selbsterfahrung und begleitetes Üben lernen Sie die verschiedenen gesundheitstherapeutischen Methoden aus erster Hand kennen.

In der Ausbildung wird durch Vortrag, Gruppenarbeit und Selbsterfahrung eine Wissensbasis zu den modernen gesundheitswissenschaftlichen Modellen geschaffen. Die Teilnehmer(innen) üben Elemente aus den unterschiedlichen Verfahren. Die Erfahrungen werden reflektiert, analysiert und auf ihre therapeutische Relevanz hin geprüft.

Die gelernten Methoden werden von den Teilnehmenden umgesetzt und gemeinsam Therapieansätze generiert. Die Ausbildung endet mit der Durchführung einer selbst entwickelten Seminar- und Therapieeinheit. Therapieeinzel Sitzungen werden im Rollenspiel mit erfahrenen Therapeut(inn)en oder Diplom-Psycholog(inn)en geübt und supervidiert. Gemeinsam werden die gelernten Verfahren zur Anwendung gebracht.