

Informationen zur Ausbildung „Gesundheitstrainer“

Weitere Ausbildungen

Autogenes Training

Progressive
Muskelrelaxation

Stressbewältigung/
-management

Entspannungstrainer
für Kinder &
Jugendliche

Entspannungs-
therapeut für
Erwachsene &
Jugendliche

Entspannungs-
therapeut für
Erwachsene &
Kinder

Ernährungsberater

Gesundheitstrainer
(inkl. AT/PMR)

Gesundheitstrainer
(inkl. PMR/STR)

Gesundheits-
pädagogie

Pilates-Trainer

Kommunikations-
trainer

Systemischer
Berater

Psychologischer
Testleiter

Seminare erfolgreich
organisieren

Entspannungs-
training und Yoga für
Kinder und
Jugendliche

Stressmanagement
und Yoga für
Erwachsene

Gesundheit ist das wichtigste Gut des Menschen. Als Gesundheitstrainer können Sie ihr theoretisches und praktisches Know-How in den verschiedensten Bereichen auf dem Arbeitsmarkt nutzen, um durch gezielte ganzheitliche Ansätze und Vermittlung individueller Beratungen dieses Gut zu erhalten.

Ziel

Mit dieser Ausbildung erhalten Sie die Qualifikation zur Durchführung von verantwortungsvoller Beratungs-, Anleitungs- und Betreuungstätigkeit im Gesundheitsmanagement.

Als Gesundheitstrainer sind Sie befähigt, im Sinne eines professionellen und kompetenten Ansprechpartners, in allen Fragen des individuellen sowie institutionellen Gesundheitsmanagements, zu arbeiten. Sie können mit dieser Qualifikation Kurse und Einzelarbeit in Ihrer eigenen Praxis oder Einrichtung verrichten.

Inhalte

- gesundheitswissenschaftliche Aspekte
 - Begriffsbestimmungen und -abgrenzungen
 - Gesundheitskonzepte und –Modelle
 - Gesundheitsförderung
- gesellschaftliche Rahmenbedingungen
 - Veränderungen gesellschaftlicher Bedingungen
 - Gesundheitspolitik
 - Aktuelle Situation
- Einsatzmöglichkeiten
 - Gesundheitszentren
 - Gesundheitskassen
 - Durchführung von Kursen, Seminaren und Veranstaltungen
 - Netzwerktätigkeit
 - Einzelberatung

- Ebenen der Gesundheitsberatung
 - Klientenzentrierung
 - multiprofessionelle Teamarbeit
 - allgemeines Gesundheitssystem
- Elemente des ganzheitlichen Gesundheitsmanagements
 - Bewegungsmanagement
 - Bewegung als genetische Notwendigkeit
 - Bedeutung und Nutzen von Bewegung als Schlüsselreiz für Gesundheit
 - Grundlagen der Anatomie und Physiologie
 - Prävention (Rückengesundheit, Kraft- und Ausdauertraining, ganzheitliche Bewegungsformen)
 - Ernährungsmanagement
 - physiologische Grundlagen
 - Nährstoffe (Ernährungspyramide)
 - typgerechte Ernährung
 - alternative Ernährungsformen
 - Analyse individueller Ernährungsgewohnheiten
 - Ernährungspsychologie
 - Überblick über verschiedene Ernährungstheorien und Konzepte
 - optimiertes Trinkverhalten
 - Stress-, Zeit-, Konflikt- und Selbstmanagement
 - Ursachen und Folgen
 - Stressbewältigung
 - Grundlagen von Mentalverfahren (AT / PMR)
 - Work-Life-Balance
 - Prioritätensetzung
 - Pareto-Prinzip
 - Prinzip der Schriftlichkeit
 - Entschleunigung des Alltags
 - Genusstraining
 - Vitalitätsmanagement
 - Kennenlernen verschiedener Atemtechniken
 - Tipps für regenerativen Schlaf
- Kennenlernen alternativer Gesundheitskonzepte

Weitere Ausbildungen

Autogenes Training

Progressive Muskelrelaxation

Stressbewältigung/-management

Entspannungstrainer für Kinder & Jugendliche

Entspannungstherapeut für Erwachsene & Jugendliche

Entspannungstherapeut für Erwachsene & Kinder

Ernährungsberater

Gesundheitstrainer (inkl. AT/PMR)

Gesundheitstrainer (inkl. PMR/STR)

Gesundheitspädagogin

Pilates-Trainer

Kommunikationstrainer

Systemischer Berater

Psychologischer Testleiter

Seminare erfolgreich organisieren

Entspannungstraining und Yoga für Kinder und Jugendliche

Stressmanagement und Yoga für Erwachsene

Weitere Ausbildungen

Autogenes Training

Progressive
Muskelrelaxation

Stressbewältigung/
-management

Entspannungstrainer
für Kinder &
Jugendliche

Entspannungs-
therapeut für
Erwachsene &
Jugendliche

Entspannungs-
therapeut für
Erwachsene &
Kinder

Ernährungsberater

Gesundheitstrainer
(inkl. AT/PMR)

Gesundheitstrainer
(inkl. PMR/STR)

Gesundheits-
pädagoge

Pilates-Trainer

Kommunikations-
trainer

Systemischer
Berater

Psychologischer
Testleiter

Seminare erfolgreich
organisieren

Entspannungs-
training und Yoga für
Kinder und
Jugendliche

Stressmanagement
und Yoga für
Erwachsene

- Anforderungen an den Gesundheitstrainer/ Beratungskompetenzen
 - Schlüsselqualifikationen
 - Kommunikationskompetenzen
 - Klienten zentriertes Arbeiten
 - Fragetechniken
 - Grundlagen der Gesprächsführung und des Beratungsprozesses
- Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung von Beratungssequenzen
 - Praxisübungen, Fallbeispiele und praktische Lehrprobe

Methoden

In den Kursen erlernen die Teilnehmer Elemente einer ganzheitlichen Gesundheitsberatung. In interaktiver Seminarform und kollegialer Gruppen- sowie Teamarbeit werden theoretische Grundlagen vermittelt sowie praktische Umsetzungsmöglichkeiten erarbeitet, erprobt und einstudiert. Die Weiterbildung endet mit einem von den Teilnehmern selbst gestalteten Kurs.

Zertifizierung

Der erfolgreiche Abschluss wird mit einem Zertifikat des Mitteldeutschen Instituts für Weiterbildung – MIFW GmbH bescheinigt. Der Kurs ist nicht krankenkassenanforderungsorientiert.

Trainer

Unsere Dozenten besitzen nicht nur langjährige Erfahrungen in der Aus- und Weiterbildung, sondern zeichnen sich auch durch mehrjährige, praktische Trainertätigkeiten in verschiedenen Institutionen aus, um so Theorie und Praxis homogen zu verknüpfen.

Dauer

Die Ausbildung umfasst einen Zeitraum von 68 Unterrichtseinheiten. Diese Unterrichtseinheiten werden als Seminar, Übungen sowie kontrollierte Praxis (Supervision) absolviert. Das Seminar findet an 5 Tagen sowie einen Tag häusliche Arbeit/Supervision statt.

Veranstaltungsorte

Schulungszentren: **Erfurt, Dresden und Leipzig.**

Alle finalen Kursinformationen werden den Teilnehmern via E-Mail ca. zwei Wochen vor Kursbeginn mitgeteilt. Angenehme Trainingsräumlichkeiten mit Entspannungsstühlen sind in den Schulungszentren des MIFW gegeben.

**Weitere
Ausbildungen**

Autogenes Training

Progressive
Muskelrelaxation

Stressbewältigung/
-management

Entspannungstrainer
für Kinder &
Jugendliche

Entspannungs-
therapeut für
Erwachsene &
Jugendliche

Entspannungs-
therapeut für
Erwachsene &
Kinder

Ernährungsberater

Gesundheitstrainer
(inkl. AT/PMR)

Gesundheitstrainer
(inkl. PMR/STR)

Gesundheits-
pädagogie

Pilates-Trainer

Kommunikations-
trainer

Systemischer
Berater

Psychologischer
Testleiter

Seminare erfolgreich
organisieren

Entspannungs-
training und Yoga für
Kinder und
Jugendliche

Stressmanagement
und Yoga für
Erwachsene

Kosten

EUR 575,- / Frühbuchertarif* EUR 480,- / Prämiengutschein** EUR 287,50

* Frühbuchertarif: Buchung bis 8 Wochen vor Kursbeginn

** Prämiengutschein: Mit dem Prämiengutschein übernimmt der Bund 50% der Weiterbildungskosten, maximal jedoch EUR 500,-. Der Kurs darf maximal netto EUR 1.000,- kosten.

Zahlungsmodalitäten

Der entsprechende Kurspreis ist innerhalb von 10 Werktagen ab Rechnungsdatum auf nachfolgendes Bankkonto zu überweisen:

Inhaber: MIFW GmbH
IBAN: DE19 8205 1000 0163 0936 52
BIC: HELADEF1WEM
Bank: Sparkasse Mittelthüringen

oder per Paypal.

Ist der Betrag auf dem Konto eingegangen, sind Sie verbindlich angemeldet.

Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt per Anmeldebutton auf unserer Homepage www.mifw.de, per E-Mail an info@mifw.de oder telefonisch unter 0361 653 133 90.

Organisatorisches

Bei Unterschreitung einer Mindestanzahl an Teilnehmern kann der Kurs ausfallen und Sie erhalten in diesem Fall Ihre Zahlung umgehend zurück. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.

Stornierungen und Umbuchungen sind ausschließlich in Textform per Post, per Fax oder per E-Mail möglich und bedürfen einer Bestätigung durch das MIFW.

Bei einem Rücktritt innerhalb von 14 Tagen nach Kursbuchung wird eine Bearbeitungspauschale von 25,00 Euro einbehalten. Erfolgt eine Stornierung ab dem 20. Tag vor Kursbeginn, ist eine Rückerstattung der Kursgebühr (abzüglich von 20 %, mindestens jedoch 50,00 €) nur noch in nachgewiesenen Sonderfällen möglich (z. B. Unfall, Krankheit etc.). Die MIFW-GmbH gibt Ihnen als Alternative jedoch die Möglichkeit, einen Ersatzteilnehmer zu benennen. Sollten Sie zu Ihrem Kurs unentschuldig fehlen, besteht kein Anspruch gegenüber der MIFW-GmbH.

**Weitere
Ausbildungen**

Autogenes Training
Progressive
Muskelrelaxation
Stressbewältigung/
-management
Entspannungstrainer
für Kinder &
Jugendliche
Entspannungs-
therapeut für
Erwachsene &
Jugendliche
Entspannungs-
therapeut für
Erwachsene &
Kinder
Ernährungsberater
Gesundheitstrainer
(inkl. AT/PMR)
Gesundheitstrainer
(inkl. PMR/STR)
Gesundheits-
pädagoge
Pilates-Trainer
Kommunikations-
trainer
Systemischer
Berater
Psychologischer
Testleiter
Seminare erfolgreich
organisieren
Entspannungs-
training und Yoga für
Kinder und
Jugendliche
Stressmanagement
und Yoga für
Erwachsene

Sonstiges

Bitte zum Kurs bequeme Bekleidung, Socken und Verpflegung mitbringen.

Kontakt

Postadresse und Büro Erfurt

Barbarossahof 2, 99092 Erfurt

Tel.: +49 361 653 133 90

Fax: +49 361 653 133 99

E-Mail: info@mifw.de

Weitere Kursangebote u.a. für Progressive Muskelrelaxation, Stressbewältigung/ -management, Entspannungstraining für Kinder und Jugendliche, Ernährungsberater, Gesundheitspädagogen, Gesundheitsberater, Systemischer Berater, Kommunikationstrainer, Seminare erfolgreich organisieren auf www.mifw.de

Wir bitten darum, unsere verbindlichen Teilnahmebedingungen zu berücksichtigen.