

## 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 Mitarbeitende 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 % über den Bildungsscheck NRW beantragt werden. Nähere Informationen dazu auf der Innenseite.

## Information und Anmeldung:

VHS Reckenberg-Ems  
vhs campus Rheda  
Bosfelder Weg 7  
33378 Rheda-Wiedenbrück

Kirsten Klute  
Telefon: 05242 90 30-105  
E-Mail: [kirsten.klute@vhs-re.de](mailto:kirsten.klute@vhs-re.de)

## Organisation:

- Berufsbegleitende Weiterbildung
- Ein Abend pro Woche und zusätzlich z.T. Blöcke am Wochenende
- Unterricht sowohl in Präsenz als auch im Blended Learning-Format
- Umfang: 136 Unterrichtsstunden
- Start im September/Oktober, Ende im Juni/Juli des Folgejahres
- Digitale Kursbegleitung mit der vhs.cloud
- Abschlussarbeit

Volkshochschule Reckenberg-Ems

VHS im Stadthaus  
Kirchplatz 2  
33378 Rheda-Wiedenbrück

Fon 05242 90 30-0  
[briefkasten@vhs-re.de](mailto:briefkasten@vhs-re.de)  
[www.vhs-re.de](http://www.vhs-re.de)

vhs

Recken-  
berg-  
Ems.



## Basisqualifikation zum Gesundheitscoach (VHS)

In Zusammenarbeit mit der



„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> Grundlagen	Gesundheitsbegriff, Gesundheitskompetenz Gesundheit als Coachingthema
	Resilienz, Psyche und Gesundheit, Stressmanagement
<b>Modul 2</b> Methoden und Instrumente	Ausgewählte Entspannungsmethoden z. B. Yoga, Autogenes Training, Progressive Muskelenstimmung, Meditation etc.
	Ausgewählte Bewegungsangebote z. B. „Bewegte Pause“, Rücken Fit, Bewegungsmöglichkeiten im öffentlichen Raum, Walking etc.
	Gesundheitsfördernde Ernährung
<i>Praktische Übung und Vertiefung aller Themen!</i>	
<b>Modul 3</b> Kommunikation	Grundlagen, Gesprächsführung, Praktische Übungen
	Beratungs- und Coaching- situationen, Praktische Übungen
<b>Modul 4</b> Bezug zur Arbeitswelt	Betriebliches Gesundheitsmanagement, Betriebliche Gesundheitsförderung, Organisations- und Personalentwicklung, Unternehmenskultur, Leitbilder
<b>Modul 5</b> Sozialrecht	Leistungsrecht und Ansprechpartner  Kranken-, Renten-, Pflege-, Unfallversicherung, Reha, Entlastungsmöglichkeiten
<b>Modul 6</b> Flankierende Themen	Hilfe bei Suchtkrankheiten Regionale gesundheitsrelevante Akteure Digitale Recherche von Gesundheitsthemen Rechtliche u. kaufm. Grundlagen E-Health, elektronische Patientenakte, e-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)

**Förderung:**

Bei Vorliegen der Voraussetzungen kann eine Förderung in Höhe von 50 % über Bildungsscheck NRW erfolgen. Mit dem Bildungsscheck fördert das nordrhein-westfälische Arbeitsministerium die berufliche Weiterbildung. Beschäftigte und Unternehmen erhalten mit dem Bildungsscheck einen Zuschuss von 50 Prozent der Weiterbildungskosten bis max. 500 Euro. Die Förderung kann sowohl von Betrieben als auch von Einzelpersonen in Anspruch genommen werden.

**Beratung zum Bildungsscheck:**

VHS Reckenberg-Ems  
Kirchplatz 2  
33378 Rheda-Wiedenbrück

Irmgard Honerlage  
E-Mail: [irmgard.honerlage@vhs-re.de](mailto:irmgard.honerlage@vhs-re.de)  
Telefon: 05242 90 30-111



Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und der Europäischen Union

