

## Die Praxis

„Tolle Inhalte, super Konzept – und die Arbeitsunterlagen sind so gut, dass ich sie im Umgang mit meiner Zielgruppe direkt einsetzen kann. Auch meinen Kollegen kann ich immer wieder Anregungen geben.“

„Es macht viel Spaß, die einzelnen Module zu bearbeiten, und ich freue mich aufs Weiterlernen.“



„In meinem beruflichen Alltag wäre es normalerweise nicht möglich, mich in dem Bereich Gesundheit weiterzubilden. ‚Alles fit?‘ bietet mir eine umfassende Qualifizierung mit vielen innovativen Ideen und spannenden Methoden.“

*Impressionen aus der ersten Qualifizierungsrunde*

## Ihre Ansprechpartner

Sie haben weitere Fragen und möchten mehr Informationen?

Dann rufen Sie uns an oder mailen uns:

### Stefan Konopka

Telefon: (0221) 2010-397

E-Mail: stefan.konopka@caritasnet.de

### Ulrich Förster

Telefon: (0221) 2010-127

E-Mail: ulrich.foerster@caritasnet.de

### Diözesan-Caritasverband für das Erzbistum Köln e.V.

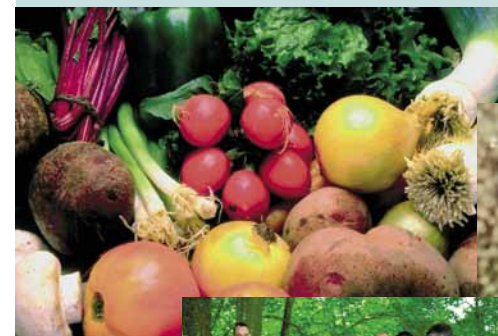
Georgstraße 7, 50676 Köln



„Alles fit?“ ist ein Modellprojekt der Katholischen Bundesarbeitsgemeinschaft Integration durch Arbeit (BAG IDA), das im Rahmen des Programms „rückenwind – für die Beschäftigten in der Sozialwirtschaft“ durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales und den Europäischen Sozialfonds gefördert wird.

# Alles fit?

## Qualifizierung von Gesundheitscoaches



## Angebote zur Prävention und Gesundheitsförderung bei arbeitslosen Menschen

**rückenwind**  
Für die Beschäftigten  
in der Sozialwirtschaft



## Das Ziel

**Arbeitslosigkeit kann krank machen – diese Erkenntnis ist nicht neu und durch zahlreiche Studien belegt. Auch in den Beschäftigungsbetrieben der Caritas spielt das Thema eine zentrale Rolle, denn 40 Prozent der langzeitarbeitslosen Menschen haben gesundheitliche Einschränkungen.**

**Gerade die Führungs- und Fachkräfte in diesen Einrichtungen brauchen also entsprechende Handlungskompetenzen im Bereich Prävention und Gesundheitsförderung.**

**Deshalb will das Projekt „Alles fit?“ 80 Projekt- und Fachanleiter(innen) zu Gesundheitscoaches qualifizieren.**

**Dabei sollen Angebote der Gesundheitsförderung selbst entwickelt und erprobt werden, die dann in den beruflichen Alltag der Beschäftigungsträger nachhaltig verankert werden.**

**Qualifiziert werden die angehenden Gesundheitscoaches mit der Methode des „Blended Learning“ – einer Verbindung von Präsenzunterricht und internetgestütztem Selbststudium.**

## Sieben Module ...

Sie erhalten einen Einblick in den Zusammenhang von **Arbeitslosigkeit und Gesundheit**, Kenntnisse über Krankheitsprävention und Gesundheitsförderung mit praktischen Anregungen.

Sie erfahren mehr über die Prinzipien der **motivierenden Gesprächsführung** und darüber, mit welchen Methoden Verhalten verändert werden kann.

Sie lernen die Grundlagen **gesunder Ernährung** kennen, setzen sich mit den Problemen rund um das Thema Ernährung auseinander und erhalten Tipps, wie Sie Ihre Klienten unterstützen können.



## ... die Inhalte im Überblick

Sie lernen die Säulen des **Gesundheits-sports** kennen und die Methoden, mit denen Sie Menschen in **Bewegung** bringen können. Zahlreiche Tipps für die praktische Arbeit vermitteln Ihnen u. a. ein Grundkurs zur Prävention von Rückenschmerzen.

Sie erhalten einen Überblick über die Stress-**theorie** sowie konkrete Anregungen für den Umgang mit **Stresssituationen** und zu verschiedenen **Entspannungstechniken**.

Sie lernen mehr über die wichtigsten Bedingungen für die Entstehung **psychischer Störungen und Krankheitsbilder** wie Depressionen und Ängste, aber auch über Ihre Rolle als Gesundheitscoach im Umgang mit psychisch belasteten Personen.

Sie erhalten einen Einblick in die Wirkungen und Folgen von **Alkohol-, Nikotin- und Medikamentenmissbrauch**, Hinweise für die Beratung von Süchtigen und einen Überblick über die Programme zum Ausstieg aus der Sucht.