

Ressourcenorientiertes Gesundheitstraining

Allgemeine Beschreibung

Wie muss ein Gesundheitsziel beschaffen sein, damit eine gute Chance besteht, dass dieses Ziel auch in Handlung umgesetzt wird und wie findet man dieses Gesundheitsziel?

Aus den Neurowissenschaften wissen wir, dass unbewusste Anteile unserer Persönlichkeit wesentlichen Einfluss darauf haben, wie wir unsere Umwelt bewerten und wie wir unsere Entscheidungen treffen. Für die Zielfindung ist es daher wichtig die nicht bewussten Anteile mit „ins Boot“ zu holen, damit bewusst gefasste Pläne eine gute Chance haben erreicht zu werden.

Die Berücksichtigung unbewusster und bewusster Anteile in den Zielfindungsprozess ermöglicht das Entwickeln von motivierenden Gesundheitszielen - Zielen mit Anziehungskraft - Zielen, die von der Gesamtperson getragen sind. Damit sind sehr gute Voraussetzungen gelegt, dass das Gesundheitsziel auch in Handlungen umgesetzt wird.

Ziele und Inhalte

Kennenlernen einer ressourcenorientierten Methode für die Arbeit mit Einzelpersonen und Gruppen in der Gesundheitsförderung. Erarbeitung eines handlungswirksamen Gesundheitsziel und Strategien zur erfolgreichen Umsetzung.

Theoretische und praktische Grundlagen des Zürcher Ressourcenmodells (z.B. Konzept der somatischen Marker nach Antonio Damasio).

Methoden

Das Seminar orientiert sich am Zürcher Ressourcen Modell. Verschiedene Ansätze aus psychologischer Theorie und Praxis, aktuelle neurowissenschaftliche Erkenntnisse und deren Auswirkungen auf die praktische Arbeit werden in diesem Modell integriert.

Das Seminar beinhaltet eine abwechslungsreiche Abfolge von Übungen in Einzel-, Klein- und Großgruppenarbeit und theoretischen Beiträgen, die sehr gut in der täglichen Praxis einsetzbar sind.

Seminardauer: 15 - 20 Stunden

