

Auf einen Blick

Psychologie des Gesundheitsverhaltens

Wissenschaftliche Weiterbildung

- Termine** April bis Juli 2024
- Abschluss** **CAS** – Certificate of **A**dvanced **S**tudies
(10 Credit Points nach ECTS)
- Kosten** **1.590 EUR** Teilnahmegebühr
inkl. Seminar Getränke
- Lehrtort** Katholische Hochschule Freiburg
Campus II · Charlottenburger Straße 18
79114 Freiburg
- Anmeldung** www.kh-freiburg.de/weiterbildungsangebote



Konzeption und Durchführung

Prof.in Dr. Wiebke Göhner

Weiterbildungsleitung
Professorin für Gesundheitspsychologie
wiebke.goehner@kh-freiburg.de

Dr.in phil. Angelika Eisele-Metzger

Physiotherapeutin, Master of Public Health

Daniela Sieber

Psychologin, Kinder- und
Jugendlichenpsychotherapeutin

Organisatorische Fragen

Elisabeth Schätzle

elisabeth.schaetzle@kh-freiburg.de
+49 (0)761 200-1364

Katholische Hochschule Freiburg

für alle – nachhaltig – engagiert



Wir stehen ein für Weltoffenheit, Toleranz und Solidarität.

Wir freuen uns über Ihr Interesse an unseren Weiterbildungen. Am Institut für Wissenschaftliche Weiterbildung (IWW) der Katholischen Hochschule Freiburg bieten wir vielfältige Weiterbildungsmöglichkeiten für Fach- und Führungskräfte im Sozial- und Gesundheitswesen sowie Pastoral an. Dabei lassen wir die Stärke der Hochschule – die Verzahnung von Theorie und Praxis – in die Weiterbildungsangebote einfließen. Gerne beraten wir Sie persönlich.

Mit unserem Newsletter immer auf dem Laufenden bleiben:

www.kh-freiburg.de/weiterbildung



Campus II
Charlottenburger Straße 18
79114 Freiburg
www.kh-freiburg.de

KATHOLISCHE
HOCHSCHULE FREIBURG

IWW – INSTITUT FÜR
WISSENSCHAFTLICHE
WEITERBILDUNG



© KH 11/2023

WEITERBILDUNG

Psychologie des Gesundheitsverhaltens

Strategien und Anwendungen am
Beispiel körperliche Aktivität

KATHOLISCHE
HOCHSCHULE FREIBURG

IWW – INSTITUT FÜR
WISSENSCHAFTLICHE
WEITERBILDUNG





Die Weiterbildung thematisiert die professionelle Beratung zu gesundheitsförderlichem Verhalten unter Einsatz spezifischer psychologischer Strategien der Verhaltensänderung.

Die eigene Gesundheit über einen längeren Zeitraum nicht aus den Augen zu verlieren, ist nicht so leicht. Die Gesundheitspsychologie stellt Konzepte und Methoden zur Verfügung, die die Wahrnehmung und Reflektion der jeweiligen Situation ermöglichen sowie Ansätze anbieten, die eigenen Ressourcen positiv zu nutzen. So können Verhaltensänderungen hin zu einem positiven Gesundheitsverhalten unterstützt werden.

Die Teilnehmenden erwerben praktische Fähigkeiten, Strategien der Verhaltensänderung an Klient*innen, Patient*innen und Mitarbeitende zu vermitteln und den Prozess der Verhaltensänderung zu unterstützen.

Inhalte und Programm

Block 1 Die psychologische Sicht auf Gesundheit und Gesundheitsverhalten

- » Grundlagen der Gesundheitspsychologie
- » Erklärungstheorien für die Motivation zu gesundheitsförderlichem Verhalten
- » Bedingungen für Gesundheitsförderung

Block 2 Strategien zur Förderung von Motivation und Volition

- » Grundlagen der Gesprächsführung und Kommunikation
- » Strategien zur Förderung von Motivation und Volition im Kontext von körperlicher Aktivität
- » Anwendung in der Praxis: Beispielmaßnahmen
- » Internet- und mobilebasierte Interventionen

Block 3 Rollenverständnis

- » Reflektion des eigenen Rollenverständnisses im Kontext der Beratung zu gesundheitsförderlicher Verhaltensänderung
- » »Ja, aber...«: schwierige Beratungssituationen meistern

Block 4 Entwicklung Praxisprojekt

- » Interventionsentwicklung mit der Methode Intervention Mapping
- » Research Skills für Interventionen
- » Interaktive Präsentation

Methodik

- » Blended Learning: Präsenz- und eLearning
- » Praktische Übungen zur Gesprächsführung
- » Auf Nachfrage: Abschlussprüfung mündliche Präsentation

Zielgruppe

Fachkräfte sowie Studierende/Auszubildende, die Menschen zu Bewegung motivieren wollen, z.B. Physiotherapie, Ergotherapie, Logopädie, Pflege, Diätassistenz, Sporttherapie, Medizin, Psychologie, Soziale Arbeit, (Heil-)Pädagogik, Heilerziehungspflege

Zulassungsvoraussetzung

Erwünscht, jedoch nicht verpflichtend, sind Erfahrung oder geplante Tätigkeiten im Bereich der Gesundheitsberatung mit Fokus auf körperliche Aktivität.

Qualifikationsziel und Kompetenzerwerb

Die Weiterbildung qualifiziert zur professionellen Beratung, Kommunikation und Verhaltensmodifikation zu gesundheitsförderlichen Verhaltensweisen – insbesondere körperliche Aktivität – unter Einsatz psychologischer Strategien der Verhaltensänderung.

Die Teilnehmenden

- » kennen zentrale Erklärungstheorien für individuelles Gesundheitsverhalten und reflektieren deren Relevanz für die Gesundheitsförderung
- » kennen Methoden und Strategien der Kommunikation und Anleitung zur gesundheitsbezogenen Verhaltensänderung
- » können diese Strategien in exemplarischen Szenarien anwenden
- » kennen »ready-to-use«-Patientenschulungsprogramme
- » reflektieren ihr berufliches Handeln im Bereich der Gesundheitsförderung und haben ihr Rollenverständnis als aktive*r Akteur*in gefestigt

