



Berufsbegleitender Studiengang  
**Gesundheitscoach (KA)**



**Kolping**

Akademie  
Köln

zertifiziert nach DIN EN ISO 9001 ff.



## Kolping-Bildungswerk und Kolping-Akademie NRW

Die Kolping-Bildungswerke sind staatlich anerkannte Einrichtungen der Weiterbildung und Teil des weltweiten Kolpingwerkes, das heute mit rund 450.000 Mitgliedern in 50 Ländern der Erde auf allen Kontinenten vertreten ist.

Allen Einrichtungen gemeinsam ist der programmatische Anspruch ihrer Arbeit, den Adolph Kolping, der große deutsche Sozialreformer, schon vor 150 Jahren geprägt hat:

### **Im Mittelpunkt unserer Arbeit steht der Mensch.**

Eine Leitlinie, die auch die Aufgaben des Kolping-Bildungswerkes bestimmt. Unter Bildung verstehen wir einen den ganzen Menschen umfassenden lebenslangen Prozess, der den Menschen befähigen soll, über die eigene persönliche Entfaltung hinaus zu einer aktiven Teilhabe am sozialen, politischen und wirtschaftlichen Leben zu gelangen.

Entsprechend vielfältig sind unsere Programme im Bereich der Jugend- und Erwachsenenbildung, die von berufsvorbereitenden Maßnahmen für benachteiligte Jugendliche über Angebote der beruflichen Weiterbildung für Erwachsene bis zu Seminaren für die Managementebene reichen. Denn für uns ist ein Gedanke grundlegend: Persönlichkeitsentwicklung, soziale Kompetenz und optimale Arbeitsabläufe sind korrespondierende Größen und voneinander abhängige Faktoren.

Um den Erfolg der Ausbildung zu fördern, gehen wir in Zeiten großer Umbrüche am Arbeitsmarkt mit immer komplexeren Arbeitszusammenhängen und steigenden Anforderungen an den Einzelnen und die Organisation, konsequent einen Schritt weiter, und unterstützen alle Teilnehmer/innen der Studienangebote durch individuelles Coaching.

Speziell auf die Programme der berufsbegleitenden und abschlussbezogenen Weiterbildung für Erwachsene konzentriert sich die Arbeit der Kolping-Akademie NRW. Ziel der Akademie ist es, bereits im Beruf stehende Interessenten auf die Übernahme von Führungspositionen vorzubereiten. An den Akademiestandorten in Aachen, Essen, Köln, Münster und Paderborn werden Managementtechniken und Führungsverhalten auf der Basis ethischer Grundwerte vermittelt.



## Gesund leben, heißt das Leben achtsam und aktiv zu gestalten!

**Sich mit den Herausforderungen und Veränderungsprozessen des Lebens sowohl im privaten als auch im beruflichen Kontext auseinanderzusetzen,** mögliche körperliche und seelische Überforderungen rechtzeitig zu erkennen, gesundheitliche Risiken einzuschätzen und sich bewusst zu machen: So kann achtsam und nachhaltig das körperliche und seelische Wohlbefinden gesteigert werden.

Diesen präventiven Ansatz verfolgt der Gesundheitscoach in der Begleitung des Klienten und gestaltet mit ihm gemeinsam, in Absprache und nach Zielvereinbarung in der Beratungssituation, die notwendigen Veränderungsprozesse und Teilschritte. Die Aufgabe des Gesundheitscoachs ist es, gesundheitsfördernde Trainings- und Übungsprogramme sowie eine gesundheitsorientierte Beratung und Schulungen durchzuführen. Ein wesentlicher Aspekt seiner Beratung ist es, Menschen mit Gesundheitsrisiken, die beispielsweise durch Stress, falsche Ernährung und möglicherweise Bewegungsmangel entstanden sind, im Hinblick auf eine gesunde Lebensführung zu informieren und sie zu motivieren, die notwendigen Veränderungen vorzunehmen.

Denn die nachhaltige Änderung des Gesundheitsverhaltens des Klienten stärkt u. U. nicht nur dessen Lebenszufriedenheit, sondern erhöht ggf. auch seine Lebenserwartung.

Gerade Menschen mit Erkrankungen wie Bluthochdruck, Übergewicht, Diabetes oder Burnout und Stresserkrankungen, profitieren durch die qualifizierte Beratung eines Gesundheitscoachs, sei es im Rahmen eines Einzelcoachings oder in der betrieblichen Gesundheitsförderung.

Der Gesundheitscoach ist beispielsweise als freiberuflicher Berater selbständig tätig. Er fungiert aber auch als Berater in Unternehmen, Institutionen, Schulen und anderen Einrichtungen wie beispielsweise der Wellness- oder Hotelbranche. Auch fragen immer mehr Privatpersonen die Beratungskompetenz eines Gesundheitscoachs an.



## Ziel des Studiengangs

Im Rahmen dieser Qualifizierung erwerben die Studienteilnehmer Kenntnisse aus den Bereichen der Stressbewältigung, Ernährung, Bewegung und Entspannung. Die Studienteilnehmer lernen die Grundlagen, Anforderungen und Methoden von Prävention und Gesundheitsförderung kennen. Im Rahmen eines effektiven Gesundheitsmanagements entwirft der Gesundheitscoach in Absprache mit dem Klienten und den Unternehmen Strategien zur Planung und Realisierung von gesundheitsfördernden Maßnahmen. Die Studienteilnehmer erlernen ferner, Gesundheitskompetenz im Unternehmen oder in der Einzelberatung zu vermitteln, Gesundheitsförderungsprogramme in Institutionen zu installieren und mit ausgewählten Methoden, die Beratung erfolgreich zu gestalten und die Klienten zu einer besseren Lebensqualität zu motivieren.

**Durch einen Methodenmix aus Vortrag, Seminargespräch, Kleingruppen- und Projektarbeit einschließlich vieler praxisnaher Übungen erhalten die Studienteilnehmer fundiertes Handlungswissen und Beratungskompetenz.**



## Studiendetails

**Konzept/Urheber:** - Kolping-Akademie NRW, Standort: Köln

**Studiendauer:** - 5 Monate, 10 Wochenenden, 135 Unterrichtsstunden

**Unterrichtsort:** - Caritas-Akademie Köln-Hohenlind, Werthmannstr. 1a, 50935 Köln

**Kosten:** - € 1.250,- bzw. 5 Raten zu monatlich € 250,-

**Information/Anmeldung:** - Beratung: Kolping-Bildungswerk DV Köln e.V.  
- Unterrichtsstandort: Kolping-Bildungswerk DV Köln Deutz-Mülheimer-Straße 199z 1a, 51063 Köln  
- Barbara Heikamp: Tel.: 0221 570 43 -63 / -64, Fax: 0221 6110008  
- E-Mail: barbara.heikamp@kbw-koeln.org; www.ka-k.de, www.kbw-koeln.de

## Studieninhalte

### 1 Haltung, Aufgaben und Rolle des Gesundheitscoachs

- 1.1 Entwicklung einer ganzheitlichen Sichtweise im Hinblick auf die Lebenssituation des Klienten, Erkennen von Umgebungsfaktoren
- 1.2 Handlungsfelder: Ernährung, Bewegung, Sport, Entspannung, Stressreduktion, Erwerb von Basiskompetenzen
- 1.3 Analyse der aktuellen Gesundheitssituation des Klienten: Standortbestimmung
- 1.4 Gesundheitliche Beeinträchtigungen oder Handicaps: individuelle Problemlagen/Krankheitsbilder erkennen und benennen
- 1.5 Zielformulierung und Ressourcen des Klienten
- 1.6 Zu Veränderungen motivieren und Veränderungsprozesse im Sinne einer bewussten und achtsamen Lebensführung nachhaltig mit dem Klienten aktiv gestalten
- 1.7 Individuelle Massnahmeplanung und deren Auswertung
- 1.8 Achtsamkeitsbasierte Kommunikationstechniken und klientenorientierte Coachingmethoden

### 2 Grundlagen der Gesundheitswissenschaften

- 2.1 Begriffsbestimmung Gesundheit: Was bedeutet Gesundheit für den Einzelnen, für Andere, für die Gesellschaft (Public Health)?
- 2.2 Die Entwicklung der Gesundheitswissenschaften
- 2.3 Gesundheit als Wert
- 2.4 Die Bedeutung von Salutogenese
- 2.5 Aufgaben und Inhalte der Gesundheitswissenschaften, der Präventionsgedanke
- 2.6 Übersicht über aktuelle Gesundheitsförderungsprogramme



### 3 Betriebliche Gesundheitsförderung

- 3.1 Unternehmenskultur und Mitarbeitergesundheit: achtsame, wertebasierte, nachhaltig und prozessorientierte Führung im Unternehmen
- 3.2 Führungskultur und Gesundheitsmanagement im Unternehmen: Wertschöpfung durch Wertschätzung
- 3.3 Arbeitsorganisation und Arbeitsbedingungen
- 3.4 Erfolgreiche Umsetzung gesundheitsfördernder Strategien und Maßnahmen im Unternehmen zur Schaffung einer Balance zwischen Mitarbeitergesundheit und Motivation, Kreativität sowie Arbeitsleistung der Mitarbeiter
- 3.5 Kommunikation und Moderation

### 4 Abschluss/Prüfung: Projektmanagement

# Anmeldung

zum berufsbegleitenden Studiengang  
„Gesundheitscoach(KA)“



Name: .....

Geburtsdatum: .....

Wohnort (Straße, Postleitzahl, Ort):  
.....  
.....

Telefon (privat): .....

E-Mail-Adresse: .....

Arbeitgeber: .....

Telefon: .....

beschäftigt seit: .....

Schulabschluss: .....

Berufsausbildung: .....

.....  
Ort, Datum

.....  
Unterschrift

- Ich bin damit einverstanden, dass meine Daten zum Zwecke der Abwicklung des Studiengangs gespeichert werden. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt
- Ich bin damit einverstanden, über weitere Studienangebote der Kolping-Akademie NRW am Standort Köln informiert zu werden.
- Ich wünsche keine weiteren Infos über die Studienangebote der Kolping-Akademie NRW am Standort Köln.



# Kolping

**Akademie  
Köln**

zertifiziert nach DIN EN ISO 9001 ff.

**Kolping-Bildungswerk Diözesanverband Köln e.V.**  
Geschäftsbereich Erwachsenenbildung

Geschäftsstelle:  
Deutz-Mülheimer-Straße 199  
51063 Köln

Ansprechpartnerin:  
Barbara Heikamp,  
Tel.: 0221 570 43 63  
0221 570 43 64  
Fax: 0221 6110008  
E-mail: [barbara.heikamp@kbw-koeln.org](mailto:barbara.heikamp@kbw-koeln.org)  
Internet: [www.ka-k.de](http://www.ka-k.de), [www.kbw-koeln.de](http://www.kbw-koeln.de)

---

Qualidata  
Zertifizierung  
ISO 9001 

---