

7. Fachtagung Zentrum Patientenschulung e. V.

Gesundheitsförderung bei beruflichen Bildungsleistungen

BFW Hamburg
Kurse und Beratungen (KuBa)
Dr. Andreas Wohlfahrt

Fünf Dimensionen der Integrationskompetenz



JobFit
Individuelle Entwicklung der
Berufs- und Beschäftigungs-
kompetenz



BodyFit
Individuelle Entwicklung der
Leistungs- und Gesundheits-
kompetenz



MarktFit
Individuelle Entwicklung
der Arbeitsmarkt- und
Selbstmarketingkompetenz



SocialFit
Individuelle Entwicklung der
Sozial- und Kommunikations-
kompetenz



QualiFit
Individuelle Entwicklung der
Qualifizierungskompetenz

KuBa



Inhaltsverzeichnis KuBa Programm

Code	Thema / Inhalt
BO 01	Reha-Sport
BO 02	Kurse bei einzelnen Erkrankungen / Behinderungen (auch Fit-übergreifend)
SF-02	Mündliche Kommunikation, Präsentation, Sozialkompetenz, Teamtraining
SF-03	Persönliche Situation, Familien- und Schuldenberatung
SF-04	Stressbewältigung, psychische Gesundheit
QF 01	Deutsche Sprache, schriftliche Kommunikation, Textverständnis, LRS-Therapie
QF 02	Mathematik
QF 03	EDV, Internet, Arbeit am PC, Office-Programme
QF 04	Englisch
QF 05	Deutsch als Zweitsprache (DaZ)
QF 06	Lern-Kompetenz, Prüfungsängste, Konzentrations-Training
MF 01	Schriftliche Bewerbung, Lebenslauf
MF 02	Bewerbungsgespräche, persönliches Auftreten, Telefon-Training

KuBa

Zeitstruktur

Zeiten	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:00 – 12:30	08:00 – 09:30 //////////	08:00 – 09:30 //////////		08:00 – 09:30 //////////	08:00 – 09:30 //////////
				09:40 – 11.00 KuBa	
Mittagspause					
13:30 – 15:00 15:10 – 16:30	13:30 – 15:00 KuBa	13:30 – 15:00 KuBa			
	15:10 -16:30 KuBa	15:10 -16:30 KuBa		15:10 -16:30 KuBa	
16:40 – 18:00	16:40 -18:00 KuBa	16:40 -18:00 KuBa	16:40 -18:00 KuBa	16:40 -18:00 KuBa	

Beispiel I

Geräte unterstütztes Funktionstraining

Ziel:

- Verbesserung der Gesundheitsressourcen bei Beschwerden des Muskel-Skelettsystem (Rückenbeschwerden, Arthrosen, Osteoporose..)
- Muskelatrophien nach Trauma, OP oder durch chronische Schmerzverläufe
- im metabolischen Bereich (Blutzucker, Blutdruck, Lipidparameter, Adipositas)
- im Herz-Kreislauf-System sowie respiratorischen System (Herz-Kreislauf-System, Atmung - Lungenfunktion)
- im psychischen und psychosomatischen Bereich (Depressionen, Stress, Muskelverspannungen, psychovegetative Probleme, allgemeines psychisches Missbefinden, ADHS)
- erhöhte berufliche Belastung / Bewegungsmangel

Hinführung zum selbstgesteuerten Training

- Muskuläres Aufbautraining (Stabilisation, Balance, Aufbau)
- Herz-Kreislauf-Training
- Haltungsschulung
- Rückenparcours/sensomotorisches Training

Beispiel II

Konflikte im Arbeitsumfeld erkennen, angehen, meistern

Für Teilnehmer/-innen, die in der Vergangenheit wiederholt unter Konflikten im Arbeitsumfeld gelitten haben:

- Konflikte, im Lernunternehmen, im Praktikum oder auch am Arbeitsplatz erkennen und erfolgreich zu lösen
- Vermittlung von Wissens um das Entstehen und die Entwicklung von Konflikten zu verstehen
- Verschiedene Wege „ins Handeln zu kommen“ und neue Lösungsmöglichkeiten zu entwickeln
- Üben in Konfliktsituationen, die von den TeilnehmerInnen selbst in den Kurs eingebracht werden (können)
- Entwicklung von erweiterten Verhaltensmöglichkeiten in Konfliktsituationen

Beispiel III

Modulares interdisziplinäres Schmerztherapieprogramm

Gruppenmodule als Teil eines dreiteiligen schmerztherapeutischen Gesamtkonzeptes mit dem **Ziel** der psychophysische Stabilisierung und Verbesserung der Leistungsfähigkeit:

- Diagnostik bei Psychologe und Arzt (Einzeltermine)
- Durchführung von Gruppenmodulen Psychologie (8 Termine), Medizin (2 Termine) und Sport (20 Termine)
- Psychologische und/oder medizinische Einzelberatungen und Behandlungen nach individuellem Bedarf

Beispiel IV

ADHS Informations- und Trainingsgruppe

- Teilnehmer/-innen mit ADHS-Diagnose nach obligater Vorstellung in der ADHS-Sprechstunde
- Gruppenarbeit als Teil eines multimodalen Behandlungskonzepts, mit ärztlicher Therapie sowie medizinischem und psychologischem Einzelcoaching
- Praktischen Übungen zur Entwicklung von Wissens- und Handlungskompetenz bei ADHS:
 - Erwerb von Strukturierungs- und Arbeitshilfen
 - Erlernen von Copingstrategien
 - Reduktion der ADHS-typischen Symptomatik
 - Verbesserung der individuellen Autonomie

Beispiel V

interdisziplinäres Programm für Teilnehmer mit erheblichem Übergewicht (Adipositas Grad II)

- **Gesprächsgruppe** Basis: 10 Termine 1 x wöchentlich
Gewichtskontrolle 1 x wöchentlich
- **Bewegung:** 1 bis 2 Einheiten wöchentlich
verbindlich Donnerstag (11:10 - 12:25 Uhr)
2. Einheit nach Absprache
mögl. für die Dauer der Ausbildung
- **Erährungsberatung:** 1 x wöchentlich, integriert in der Gesprächsgruppe
- **Nachbetreuung:** Gewichtskontrolle 1 x im Monat
möglich für die Dauer der Ausbildung
- Weitere Termine nach Vereinbarung

**Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit**