



QUALITÄT
GESUNDHEIT
ORGANISATION

Gesundheitskurs




*Gesund werden.
Gesund bleiben.
Gesund LEBEN !*



Kontakt:

Katharina Wettich-Hauser
Josef-Werner-Straße 14a
69151 Neckargemünd
Tel. +49 176 51049506
Fax +49 3222 4102620
Mail: wettich-hauser@t-online.de
Web: www.wettich-hauser.de

Kinderkrankenschwester
Diplompflegewirtin FH
Studienschwerpunkt: Bildung und Beratung
Qualitätsbeauftragte und Interne Auditorin
Qualitätsmanagerin
Entspannungstrainerin



**Gesundheit ist eben überhaupt
nicht ein Sich-Fühlen,
sondern ist Da-Sein,
In-der-Welt-Sein,
Mit-den-Menschen-Sein,
von den eigenen Aufgaben
des Lebens tätig und
freudig erfüllt sein.**

Der große Heidelberger Philosoph Hans Georg Gadamer hat 1993 in seinem Buch „Über die Verborgenheit der Gesundheit“ diese – für mich – überaus treffende Ansicht zur Gesundheit formuliert.

Meine langjährige Arbeit in der Gesundheitsförderung mit chronisch kranken Menschen und die Arbeit in der betrieblichen Gesundheitsförderung mit Mitarbeitern des UniversitätsKlinikums Heidelberg belegen meine Expertise für das Thema Gesundheitsförderung.

Die Qualifikation als Entspannungstrainer und mein Studienschwerpunkt „Bildung und Beratung“ im Studium der Pflege- und Gesundheitswissenschaften sind schlagkräftige Argumente für mich als Ihren und den Gesundheitsförderer Ihrer Mitarbeiter.

Das Programm:

- **Modul 1** Stressbewältigung: Eine Ergänzung zu den Praktischen Entspannungsübungen ist das Angebot über Stress zu sprechen. Hier lernen Sie ihre individuell relevanten Stressoren und deren Wirkung auf Körper, Geist und Seele zu erkennen und den Umgang mit ihnen. (2 Einheiten)
- **Modul 2** Grundlagen der Ernährung: Sie lernen die Grundlagen einer gesunden Ernährung kennen. (2 Einheiten)
- **Modul 3** Wirkung von Bewegung auf das körperliche und seelische Wohlbefinden. Dieser Termin findet in der Natur statt – entweder bei einem Spaziergang oder einer Walking-Runde. (1 Einheit)
- **Modul 4** Umgang mit Genussmitteln: Sie setzen sich mit ihrer Einstellung und ihrem eventuellen Konsum diverser Genussmittel auseinander (Alkohol, Nikotin, harte Drogen, etc.). (1 Einheit)
- **Modul 5** Schlaf: Sie beschäftigen sich mit ihren Schlafgewohnheiten. Sie erlernen verschiedene Methoden um ihre Schlafqualität zu verbessern und Schlafstörungen zu vermeiden. (1 Einheit)

Module 6-9

Zielgruppen angepasst nach persönlichem Vorgespräch:

- **Modul 6** Das Leben mit einer chronischen Erkrankung: Besonderheiten, Einstellung, Hilfen, Unterstützung (2 Einheiten)
- **Modul 7** Alternativen in der Stressbewältigung – Kreativ-Termin: Singen, Malen, Körbe flechten, Gartenarbeit etc. Was liegt Ihnen? (1 Einheit)
- **Modul 8** Genussstraining: Sie werden in der Gruppe angeleitet zu einer bewussten Wahrnehmung (Schmecken, Riechen, Schauen, Tasten, Berührt werden). (5 Einheiten)
- **Modul 9** Arbeitsplatzorganisation:
 - Chaos und Kollegen: Arbeitsplatzorganisation und Zeitmanagement für Zufriedenheit und gute Arbeitsergebnisse
 - Produktivität oder unbegrenzte und unkontrollierte Freiheit: Tagesstruktur für Menschen im Homeoffice
 - Sklaverei oder Arbeitsmittel: moderne Medien sinnvoll und selbstfürsorglich nutzen – sich nicht benutzen lassen (3 Einheiten)