

Sporternährung

Übergeordnete Kompetenzen

Sie erwerben in diesem Studienschwerpunkt die notwendigen Kompetenzen, um eine sportartspezifische Ernährungsberatung unter Berücksichtigung trainings- und disziplinspezifischer Anforderungen durchzuführen und die individuelle Leistung bei gleichzeitiger Gesunderhaltung des Sportlers zu optimieren.

Studienmodul

1

Sporternährung I – Energiestoffwechsel

- Physiologische und biochemische Grundlagen im Sport
- Überblick Energiestoffwechsel (u. a. hormonelle und enzymatische Regulation)
- Kohlenhydrat-, Lipid-, Proteinstoffwechsel und deren Vernetzung
- Bedeutung/Ablauf des Zitratzyklus und der Atmungskette
- Bedeutung der Funktionszustände des Organismus
- Einfluss der Makronährstoffzusammensetzung auf körperliche Leistungsfähigkeit

2

Sporternährung II – Sportartspezifische Ernährung

- Grundlagen allgemeiner Nährstoffempfehlungen
- Zusammenhang zwischen Ernährung und Trainingsphasen
- Besonderheiten der Ernährung in: Kraft-, Schnellkraft-, Ausdauer-, Spiel- und Kampfsportarten
- Gesundheitliche Risiken des „Gewichtmachens“
- Glykogensuperkompensation vor einem Wettkampf
- Getränke/Flüssigkeitszufuhr
- Nahrungsergänzungen: Effekte und mögliche Nebenwirkungen

3

Sporternährung III – Spezielle Themen der Sporternährung

- Ernährung bei Höhentraining sowie vegetarische Ernährung
- Sport unter extremen klimatischen Bedingungen (Hitze, Kälte)
- Mögliche Nährstoffdefizite
- Beeinflussung der Ermüdung durch gezielte Ernährungsstrategien
- Bedeutung/Einfluss der Ernährung nach Sportverletzungen
- Zusammenhang zwischen Ernährung und Infektanfälligkeit
- Physiologische/psychologische Aspekte von Essstörungen
- Nahrungsergänzungen

Studienschwerpunkt mit Studienmodulen und ausgewählten Lerninhalten

Gewichtsmanagement

Übergeordnete Kompetenzen

Sie erwerben in diesem Studienschwerpunkt die notwendigen Kompetenzen, um eine individuelle Ernährungsberatung zur nachhaltigen Gewichtsregulierung unter Berücksichtigung physiologischer und psychologischer Aspekte sowie einer dauerhaften Änderung des Essverhaltens durchzuführen.

Studien- modul

1

Gewichtsmanagement I – Ursachen und Folgen von Übergewicht

- Methoden zur Erhebung/Beurteilung anthropometrischer Daten
- Physiologische, psychologische und soziale Ursachen erhöhten Körpergewichts
- Physiologische/endokrinologische Aspekte der Körpergewichtsregulation
- Folgeerkrankungen bei Übergewicht und Adipositas
- Zusammenhänge: erhöhtes Körpergewicht, Gewichtsreduktion, Mortalität

2

Gewichtsmanagement II – Einflüsse auf das Essverhalten

- Methoden/Instrumente zur Evaluierung des Essverhaltens
- Steuerung durch Hormone, Neurotransmitter, Adipokine
- Einfluss sozialer, soziokultureller und externaler Faktoren
- Theoretische Effekte von Sport
- Prävalenz, Symptome, Ursachen, Diagnose und Folgen eines essgestörten Verhaltens

3

Gewichtsmanagement III – Strategien der Gewichtsregulierung

- Stoffwechseleffekte verschiedener Kostformen und Nahrungsergänzungen
- Bedeutung von körperlicher Aktivität/Bedeutung des Beraters für den Erfolg einer Gewichtsreduktion
- Verhaltenstherapie und -training in der Ernährungsberatung
- Grundlagen/Relevanz multimodaler Ansätze
- Methoden zur dauerhaften Erhaltung des reduzierten Körpergewichts
- Mangelernährung/Strategien der Gewichtszunahme
- Akzeptanz von Gewichtsreduktions-/Therapiekonzepten seitens der Krankenkassen

Studienschwerpunkt mit Studienmodulen und ausgewählten Lerninhalten

Finanzen und Controlling

Übergeordnete Kompetenzen

Sie erwerben in diesem Studienschwerpunkt die notwendigen Kompetenzen, um Investitionsentscheidungen für Unternehmen zu bewerten und zu treffen, eine zielgerichtete Unternehmensfinanzierung zu planen und aufzubauen sowie ein angepasstes Controlling zur erfolgreichen Unternehmenssteuerung zu entwickeln.

Studien- modul

1

Finanzen und Controlling I – Internes Rechnungswesen/Investitionsmanagement

- Aufgaben und Systeme des Rechnungswesens
- Kosten- und Leistungsrechnung
- Strategisches Kostenmanagement: Methoden und Instrumente
- Finanzwirtschaft in einem Unternehmen: Aufgaben, Bestandteile, Prinzipien
- Investitionsmanagement u. a. betriebliche Einordnung, Investitionsarten, Beurteilung von Investitionen, Problematik der Investitionsrechnung

2

Finanzen und Controlling II – Unternehmensfinanzierung

- Außenfinanzierung durch Fremd- und Eigenkapital
- Mezzanine Finanzierung: Merkmale, Eigenschaften, Instrumente
- Innenfinanzierung aus Umsätzen, Kapitalfreisetzung, Rationalisierung
- Besonderheiten in Dienstleistungs- und Gesundheitsunternehmen
- Finanzwirtschaftliche Analyse: Rating, Baseler Akkord, Bilanzanalyse
- Finanzplanung: Aufgaben, Instrumente, Prognosemethoden, Finanzcontrolling
- Optimierung finanzierungspolitischer Instrumente

3

Finanzen und Controlling III – Controlling

- Moderne Unternehmensführung: Bedeutung, Ziele, Aufgabenfelder
- Grundlagen des professionellen Controllings: Aufgaben, Tätigkeitsfelder, Methoden, Messung der Controlling Performance
- Normatives und Strategisches Controlling: Aufgaben und Ziele, Shareholder-Ansatz vs. Stakeholder-Ansatz, Corporate Governance und Controlling
- Operatives Controlling: Bedeutung und Budgetierung
- Verbindung des Controllings der normativen, strategischen und operativen Ziele
- Dienstleistungscontrolling: differenzierte Aspekte des Controllings in der Dienstleistung

Studienschwerpunkt mit Studienmodulen und ausgewählten Lerninhalten

Marketing und Vertrieb

Übergeordnete Kompetenzen

Sie erwerben in diesem Studienschwerpunkt die notwendigen Kompetenzen, um Marketingchancen zur Zukunftssicherung eines Unternehmens zu erkennen und diese zielgruppengerecht zu vermarkten sowie zu verkaufen.

Studien- modul

1

Marketing und Vertrieb I – Microeconomics for Business

- Einführung in die Ökonomie
- Funktionsweise der Märkte (u. a. Veränderungen im Marktgleichgewicht, Überblick über Marktformen)
- Haushaltstheorie: Bestimmungsfaktoren Nachfrage
- Unternehmenstheorie: Bestimmungsfaktoren Angebot
- Marktstruktur und Wettbewerbsstrategie (u. a. Marktmacht, Oligopol)
- Informationen und Märkte (u. a. Gleichgewichtsanalyse, Effizienz bei Tausch und Produktion)

2

Marketing und Vertrieb II – Marketingchancen und -management

- Marktforschung: Bedeutung und Durchführung
- Konsumentenforschung (u. a. Paradigmen des Konsumentenverhaltens, Kaufentscheidungsprozess)
- Trend- und Zukunftsforschung
- Innovationsmanagement (u. a. Innovationsfördernde Unternehmenskultur, Kernkompetenz- und Netzwerkmanagement)
- Markenmanagement
- Health-Care-Marketing

3

Marketing und Vertrieb III – Vertriebsmanagement

- Strategisches Vertriebsmanagement
- Ausgewählte Vertriebsstrategien und -konzepte (u. a. Customer-Relationship-Management, Key-Account-Management)
- Vertriebsorganisation
- Vertriebsprozesse (u. a. Kundengewinnung, Kundenbindung)
- Strategisches und operatives Vertriebscontrolling
- Vertriebsorientiertes Informationsmanagement
- Ausgewählte rechtliche Aspekte im Vertrieb
- Vertriebsmanagement im Bereich Prävention und Gesundheitsförderung

Studienschwerpunkt mit Studienmodulen und ausgewählten Lerninhalten

Fitnessmanagement

Übergeordnete Kompetenzen

Sie erwerben in diesem Studienschwerpunkt die notwendigen Kompetenzen, um Unternehmen der Fitness- und Gesundheitsbranche strategisch zu positionieren und zu führen. Neben dem Erwerb von Schlüsselkompetenzen im Bereich der Standortwahl und der Gestaltung des Angebotsportfolios werden spezielle Fertigkeiten in der Kommunikation mit Mitarbeitern, Kunden und Lieferanten sowie der Online-Kommunikation des Unternehmens erlangt.

Studien- modul

1

Fitnessmanagement I – Strategisches Fitnessmanagement

- Nationaler und internationaler Fitnessmarkt
- Aspekte der internationalen Unternehmensführung
- Strategische Bedeutung der Standortwahl in der Fitnessbranche
- Produktmanagement in der Fitnessbranche
- Unternehmensaustritt und -nachfolge

2

Fitnessmanagement II – Kommunikationsmanagement in der Fitnessbranche

- Kommunikation und Verhandlung
- Teamentwicklung und Moderation
- Customer Retention
- Customer Engagement
- Online-Kommunikation in der Fitnessbranche

3

Fitnessmanagement III – Fallstudie Fitnessmanagement

- Praxisrelevante Problemstellungen von Unternehmen der Fitness- und Gesundheitsbranche in Form von Fallstudien bzw. Case Studys, Simulationen oder Projekten, die in Projektgruppen bearbeitet werden

Studienschwerpunkt mit Studienmodulen und ausgewählten Lerninhalten

Gesundheitsmanagement

Übergeordnete Kompetenzen

Sie erwerben in diesem Studienschwerpunkt die notwendigen Kompetenzen, um verschiedene Modelle der Betriebswirtschaftslehre auf praxisbezogene Problemstellungen im Management des Gesundheitswesens zu entwickeln bzw. anzupassen.

Studien- modul

1

Gesundheitsmanagement I – Gesundheitssysteme

- Historische Entwicklung
- Gestaltungsmöglichkeiten sozialer Sicherungssysteme
- Abgrenzung zwischen gesetzlicher und privater Krankenversicherung
- Deutsche Sozialversicherung im Überblick
- Leistungsüberblick und Akteure des Gesundheitssystems in Deutschland
- Bedeutung und Chancen der Gesundheitswirtschaft
- Chancen und Herausforderungen bei E-Health und der Digitalisierung
- Internationaler Vergleich von Gesundheitssystemen

2

Gesundheitsmanagement II – Management des Gesundheitswesens

- Einführung in das Management des Gesundheitswesens
- Leistungsmanagement in Krankenhäusern und Arztpraxen
- Kundenmanagement in Krankenhäusern und Arztpraxen
- Finanzmanagement in Krankenhäusern und Arztpraxen
- Personalmanagement in Krankenhäusern und Arztpraxen

3

Gesundheitsmanagement III – Versorgungsmanagement

- Grundlagen und konzeptioneller Bezugsrahmen
- Leistungsmanagement in gesetzlichen Krankenkassen
- Kundenmanagement in gesetzlichen Krankenkassen
- Finanzmanagement in gesetzlichen Krankenkassen
- Gesundheitsökonomische Evaluation

Studienschwerpunkt mit Studienmodulen und ausgewählten Lerninhalten

Betriebliches Gesundheitsmanagement

Übergeordnete Kompetenzen

Sie erwerben in diesem Studienschwerpunkt die notwendigen Kompetenzen, ein qualitätsgesichertes und an den Bedürfnissen eines Unternehmens orientiertes Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) zu konzipieren und nachhaltig in ein Unternehmen zu implementieren.

Studien- modul

1

Betriebliches Gesundheitsmanagement I – BGM als Unternehmensstrategie

- Trends und Herausforderungen der Arbeitswelt
- Verständnis eines BGM
- Handlungsansätze für ein BGM
- Arbeit, Gesundheit und Krankheit
- Gesellschaftspolitische Rahmenbedingungen eines BGM
- BGM als Managementansatz (u. a. Ziele, Strategien und Nutzen, Erfolgsfaktoren)
- Kompetenzen zur Strategieformulierung
- Rechtliche Aspekte im Zusammenhang mit Gesundheit und Krankheit am Arbeitsplatz
- Qualität im BGM

2

Betriebliches Gesundheitsmanagement II – Methodenkompetenzen im BGM

- Kriterien zur Realisierung eines BGM
- Prozessmodell eines BGM
- Bedarfsbestimmung und strukturelle Grundlagen
- Analyse (u. a. Gefährdungsbeurteilung, Fehlzeiten-/Unfallstatistik, Gesundheitsberichte)
- Interventionsplanung und Intervention
- Evaluation (u. a. Evaluationsformen, Kennzahlen)
- Nachhaltigkeit
- Prozesskompetenzen im BGM (u. a. Kommunikation und Information, Präsentation und Moderation, Konfliktmanagement, Projektmanagement)
- Gesundheitliche Wirksamkeit, ökonomischer Nutzen und Monitoring eines BGM

3

Betriebliches Gesundheitsmanagement III – Projektstudie

- Erarbeitung anwendungsorientierter Fragestellungen zum systematischen Aufbau sowie zur nachhaltigen Integration eines BGM
- Praxisbezogene Anwendung erworbener Fach-, Methoden- und Sozialkompetenzen zum systematischen Aufbau sowie zur nachhaltigen Integration eines BGM
- Ausblick und Zukunft eines BGM

Hinweis: Dieser Studienschwerpunkt gilt als Zulassungsvoraussetzung zur BBGM-Prüfung der Basisstufe „Fachkraft Betriebliches Gesundheitsmanagement (BBGM)“ und der Aufbaustufe „Betrieblicher Gesundheitsmanager (BBGM)“. Weitere Informationen finden Sie unter: dhfpg.de/mpgm.

Studienschwerpunkt mit Studienmodulen und ausgewählten Lerninhalten

Sport- und Bewegungstherapie

Innere Erkrankungen



Übergeordnete Kompetenzen

Sie erwerben in diesem Studienschwerpunkt die Schlüsselkompetenzen zur Entwicklung, Umsetzung und Evaluation verhaltensorientierter Bewegungsprogramme in der Sport- und Bewegungstherapie bei Herz-Kreislauf-, Stoffwechsel- und Atemwegs- sowie Krebserkrankungen.

Studien- modul

1

Sport- und Bewegungstherapie Innere Erkrankungen I – Grundlagen der Sport- und Bewegungstherapie

- Biologisch-medizinische sowie pathophysiologische Mechanismen und Zusammenhänge in den Indikationsfeldern Innere Erkrankungen, Orthopädie/Rheumatologie/Traumatologie und Neurologie
- Biomechanische Aspekte der Sport- und Bewegungstherapie
- Rehapropädeutik: ICF-Orientierung, Indikationskataloge in der Sport- und Bewegungstherapie
- Gesundheitspsychologie/Gesundheitspädagogik
- Gesundheitspädagogische Dimension der Sport- und Bewegungstherapie
- Qualitätsmanagement in der Sport- und Bewegungstherapie

2

Sport- und Bewegungstherapie Innere Erkrankungen II – Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen

- Indikationsfeld Innere Erkrankungen: Schwerpunkte Kardiologie, Gefäßerkrankungen, Diabetes mellitus, Adipositas
- Anatomie, Physiologie und Pathophysiologie
- Spezifische Diagnostik
- Sport- und bewegungstherapeutische Interventionen unter Berücksichtigung psychosozialer Aspekte
- ICF-Orientierung und Disease Management Programme (DMP)
- Qualitätssichernde Maßnahmen (Evaluation)

3

Sport- und Bewegungstherapie Innere Erkrankungen III – Onkologie und Atemwegserkrankungen

- Indikationsfelder Onkologie (Schwerpunkte Brust-, Darm- und Prostatakrebs) und Atemwegserkrankungen
- Anatomie, Physiologie und Pathophysiologie
- Spezifische Diagnostik
- Sport- und bewegungstherapeutische Interventionen unter Berücksichtigung psychosozialer Aspekte
- ICF-Orientierung und Disease Management Programme (DMP)
- Qualitätssichernde Maßnahmen (Evaluation)



Zusätzliche Berufsqualifikation als Sport- und Bewegungstherapeut DVGS möglich, sofern die Zulassungsvoraussetzungen des DVGS erfüllt sind. Weitere Infos unter: dhfpg.de/therapie

Studienschwerpunkt mit Studienmodulen und ausgewählten Lerninhalten

Sport- und Bewegungstherapie



Orthopädie/Rheumatologie/Traumatologie

Übergeordnete Kompetenzen

Sie erwerben in diesem Studienschwerpunkt die Schlüsselkompetenzen zur Entwicklung, Umsetzung und Evaluation verhaltensorientierter Bewegungsprogramme in der Sport- und Bewegungstherapie in den Indikationsfeldern Orthopädie, Rheumatologie und Traumatologie.

Studien- modul

1

Sport- und Bewegungstherapie Orthopädie/Rheumatologie/ Traumatologie I – Grundlagen der Sport- und Bewegungstherapie

- Biologisch-medizinische sowie pathophysiologische Mechanismen und Zusammenhänge in den Indikationsfeldern Innere Erkrankungen, Orthopädie/Rheumatologie/Traumatologie und Neurologie
- Biomechanische Aspekte der Sport- und Bewegungstherapie
- Rehapropädeutik: ICF-Orientierung, Indikationskataloge in der Sport- und Bewegungstherapie
- Gesundheitspsychologie/Gesundheitspädagogik
- Gesundheitspädagogische Dimension der Sport- und Bewegungstherapie
- Qualitätsmanagement in der Sport- und Bewegungstherapie

2

Sport- und Bewegungstherapie Orthopädie/Rheumatologie/ Traumatologie II – Orthopädie und Rheumatologie

- Indikationsfeld Orthopädie und Rheumatologie: Schwerpunkte Osteoporose, rheumatische Erkrankungen, Rückenprobleme
- Anatomie, Physiologie und Pathophysiologie
- Spezifische Diagnostik
- Sport- und bewegungstherapeutische Interventionen unter Berücksichtigung didaktisch-methodischer Spezifika sowie der ICF-Orientierung
- Interventionen zur Sturzprophylaxe im Indikationsfeld Osteoporose
- Rückenschule gemäß Vorgaben der Konföderation der deutschen Rückenschulverbände (KddR)
- Qualitätssichernde Maßnahmen (Evaluation)

3

Sport- und Bewegungstherapie Orthopädie/Rheumatologie/Traumatologie III – Medizinische Trainingstherapie/KGG in der Traumatologie

- Grundlagen der Medizinischen Trainingstherapie (MTT), der Krankengymnastik am Gerät (KGG) sowie der Sportphysiotherapie
- Anatomie, Physiologie und Pathophysiologie arthromuskulärer Störungen am Bewegungssystem
- Spezifische Diagnostik arthromuskulärer Störungen am Bewegungssystem
- Medizinische Trainingstherapie (Krankengymnastik am Gerät) und krankengymnastische Verfahren bei arthromuskulären Störungen am Bewegungssystem



Zusätzliche Berufsqualifikation als Sport- und Bewegungstherapeut DVGS möglich, sofern die Zulassungsvoraussetzungen des DVGS erfüllt sind. Weitere Infos unter: dhfpg.de/therapie

Studienschwerpunkt mit Studienmodulen und ausgewählten Lerninhalten

Sport- und Bewegungstherapie



Orthopädie/Rheumatologie/Traumatologie

Komplementärmodul: Sport- und Bewegungstherapie Neurologie

- Indikationsfeld Neurologie: Schwerpunkte Schlaganfall, Parkinson-Syndrom, Multiple Sklerose
- Anatomie, Physiologie und Pathophysiologie
- Spezifische Diagnostik
- Sport- und bewegungstherapeutische Interventionen unter Berücksichtigung didaktisch-methodischer Spezifika sowie der ICF-Orientierung
- Qualitätssichernde Maßnahmen (Evaluation)

Hinweis: Das Komplementärmodul Sport- und Bewegungstherapie Neurologie ist nur in der Kombination der Studienschwerpunkte Sport- und Bewegungstherapie Innere Erkrankungen sowie Sport- und Bewegungstherapie Orthopädie/Rheumatologie/Traumatologie Bestandteil des Curriculums, da in beiden Einzelschwerpunkten das Modul Grundlagen der Sport- und Bewegungstherapie enthalten ist. In dieser Kombination ersetzt das Komplementärmodul im Studienschwerpunkt Sport- und Bewegungstherapie Orthopädie/Rheumatologie/Traumatologie das Studienmodul Grundlagen der Sport- und Bewegungstherapie, da dieses Studienmodul bereits über den Studienschwerpunkt Sport- und Bewegungstherapie Innere Erkrankungen absolviert wird.



Zusätzliche Berufsqualifikation als Sport- und Bewegungstherapeut DVGS möglich, sofern die Zulassungsvoraussetzungen des DVGS erfüllt sind. Weitere Infos unter: dhfpg.de/therapie

Studienschwerpunkt mit Studienmodulen und ausgewählten Lerninhalten

Sport- und Bewegungstherapie Onkologie



Sport- und Bewegungstherapeut DVGS Onkologie

Die DHfPG bietet mit dem Studienschwerpunkt „Sport- und Bewegungstherapie Onkologie“ in Kooperation mit dem DVGS und dem Nationalen Centrum für Tumorerkrankungen das derzeit einzige Studienangebot, das zum Weiterbildungszertifikat „Sport- und Bewegungstherapeut DVGS – Onkologie“ führt.

Übergeordnete Kompetenzen

Sie erwerben in diesem Studienschwerpunkt die Kompetenzen zur Planung, Durchführung und Evaluation von Programmen der Sport- und Bewegungstherapie für Krebsbetroffene während und nach Abschluss einer Krebstherapie.

Studien- modul

1

Sport- und Bewegungstherapie Onkologie I – Biologisch-medizinische Grundlagen

- Definition und Einteilung von Krebserkrankungen
- Epidemiologische Datenlage
- Krebsprävention – Risikofaktoren für die Entwicklung von Krebserkrankungen
- Ursachen und Mechanismen der Krebsentstehung
- Diagnostik von Krebserkrankungen
- Therapien und Behandlungskonzepte
- Medizinische Grundlagen ausgewählter Krebsentitäten

2

Sport- und Bewegungstherapie Onkologie II – Körperliche Aktivität in Prävention, Therapie und Nachsorge

- Bedeutung körperlicher Aktivität in der Primärprävention
- Bedeutung körperlicher Aktivität während und nach einer Tumorerkrankung
- ICF-Orientierung in der onkologischen Sport- und Bewegungstherapie
- Sporttherapeutische Diagnostik
- Planung, Durchführung und Evaluation sport- und bewegungstherapeutischer Interventionen während und nach einer Krebstherapie anhand aktueller Empfehlungen
- Bestehende Versorgungskonzepte im Bereich der onkologischen Sport- und Bewegungstherapie

3

Sport- und Bewegungstherapie Onkologie III – Praxis der Sport- und Bewegungstherapie und weitere supportive Empfehlungen

- Praxis der Sport- und Bewegungstherapie in der Onkologie
- Entitätsspezifische Besonderheiten bei der Durchführung trainingstherapeutischer Interventionen
- Ernährungsempfehlungen in der Primärprävention sowie während einer Krebserkrankung und nach Abschluss der Therapie
- Psychosoziale Aspekte im Verlauf onkologischer Erkrankungen
- Supportive Unterstützungsangebote und Versorgungsstrukturen



Zusätzliche Berufsqualifikation als Sport- und Bewegungstherapeut DVGS möglich, sofern die Zulassungsvoraussetzungen des DVGS erfüllt sind. Weitere Infos unter: dhfpg.de/therapie

Studienschwerpunkt mit Studienmodulen und ausgewählten Lerninhalten

Kommunales Gesundheitsmanagement

Übergeordnete Kompetenzen

Sie erwerben in diesem Studienschwerpunkt die notwendigen Kompetenzen, um komplexe Maßnahmen zur Prävention und Gesundheitsförderung in Kommunen zielgruppengerecht nach dem Mehr-Ebenen-Ansatz qualitätsgesichert zu planen, durchzuführen und zu evaluieren.

Studien- modul

1

Kommunales Gesundheitsmanagement I – Grundlagen und Strategien

- Bedeutung Kommunales Gesundheitsmanagement
- Rahmenbedingungen einer Kommune und kommunale Verwaltungsstrukturen
- Politische Rahmenbedingungen der Prävention und Gesundheitsförderung in nichtbetrieblichen Lebenswelten
- Bedeutung des Setting-Ansatzes
- Lebensphasenspezifische Prävention und Gesundheitsförderung in Settings
- Strategien der Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten

2

Kommunales Gesundheitsmanagement II – Methodenkompetenzen

- Gesundheitsförderungsprozess in Settings: Bedarfsbestimmung, Analyse, Interventionsplanung, Interventionen und Maßnahmen, Evaluation
- Gesundheitliche Wirksamkeit, ökonomischer Nutzen und Monitoring eines Gesundheitsmanagements
- Öffentlichkeitsarbeit und Marketing von Maßnahmen in Settings
- Moderationsprozess im Gesundheitsmanagement

3

Kommunales Gesundheitsmanagement III – Projektstudie

- Nachhaltigkeit: Kontinuierlicher Verbesserungsprozess
- Bedeutung des Good-Practice-Ansatzes und der Good-Practice-Kriterien
- Kriterien zur Förderung nach §20 SGB V
- Netzwerkarbeit und Netzwerkmanagement
- Erarbeitung einer praxisrelevanten Problemstellung zum Thema Gesundheitsmanagement in Settings
- Erarbeitung von Projektaufträgen in kleinen Arbeitsgruppen
- Erstellen eines Projektberichts

Studienschwerpunkt mit Studienmodulen und ausgewählten Lerninhalten

Sportpsychologische Trainingstechniken

Übergeordnete Kompetenzen

Sie erwerben in diesem Studienschwerpunkt die notwendigen Kompetenzen, um sportpsychologische Trainingsmethoden in der Praxis anzuwenden und erfolgreich auf den außersportlichen Bereich zu transferieren.

Studien- modul

1

Sportpsychologische Trainingstechniken I – Mentales Training und Motivationstraining

- Grundlagen, Effekte, Aufbau, Varianten des Mentalen Trainings
- Anwendungsmöglichkeiten im sportlichen/außersportlichen Bereich und in der Rehabilitation
- Theoretische Grundlagen des Motivationstrainings und Ansatzpunkte zur Motivationsoptimierung
- Einsatz von Selbstgesprächsregulation und Zielsetzungstraining
- Psychologische Trainingsverfahren als Grundlage des Motivationstrainings

2

Sportpsychologische Trainingstechniken II – Aktivationsregulation und Kompetenzerwartungstraining

- Grundlagen, Relevanz, Einsatzmöglichkeiten von Aktivationsregulation
- Maßnahmen zur Stressprävention
- Theoretische Grundlagen Entspannungstraining und praktische Durchführung
- Modelle/empirische Befunde zur Selbstwirksamkeitserwartung und deren Relevanz im Leistungssport
- Sportartspezifische praktische Konzeption von Prognosetrainings

3

Sportpsychologische Trainingstechniken III – Anwendung sportpsychologischer Trainingstechniken

- Vernetzung sportpsychologischer Trainingstechniken
- Erfolgs-/Misserfolgskriterien der Kommunikation
- Sportpsychologische Interventionsmöglichkeiten
- Psychologische Aspekte des Umfeldmanagements bei Leistungssportlern
- Analysemethoden zur Darstellung des Ist-Zustandes im Team
- Methoden der Teambildung, Interaktionsprozesse, Konfliktmanagement
- Spezifische sportpsychologische Möglichkeiten der Wettkampfvorbereitung und Erarbeitung fallbezogener Betreuungskonzepte

Studienschwerpunkt mit Studienmodulen und ausgewählten Lerninhalten

Stressmanagement

Übergeordnete Kompetenzen

Sie erwerben in diesem Studienschwerpunkt die notwendigen Kompetenzen, um professionelle Stressmanagementprogramme durchzuführen.

Studien- modul

1

Stressmanagement I – Multimodales Stressmanagement: Förderung von Stressbewältigungskompetenzen

- Entstehung von Stress
- Stressmodelle (u. a. Selye, Cannon, Lazarus)
- Ansatzpunkte/Strategien der Stressbewältigung und ihre Effektivität
- Rolle körperlicher Aktivität und Ernährung
- Entspannungstechniken
- Messung von Stress und Stressbewältigung
- Das Phänomen Burnout
- Stress in verschiedenen Altersstufen (Kinder, Jugendliche, Erwachsene)
- Stress am Arbeitsplatz

2

Stressmanagement II – Palliativ-regeneratives Stressmanagement

- Theoretische Grundlagen, neurobiologische Einsatzbereiche und Praxis von Entspannungstechniken (u. a. PR, AT, Qigong, Feldenkrais)
- Aufbau/Durchführung von Trainingsprogrammen und Entspannungskursen
- Ideen für die Praxis
- Entspannung als Bestandteil eines Stresskompetenztrainings im Berufsalltag
- Muskuläre Entspannung bei Rücken- und Kopfschmerzen
- Entspannung bei vegetativen Störungen und Herz-Kreislaufkrankungen

3

Stressmanagement III – Stressmanagement in unterschiedlichen Handlungsfeldern

- Vertiefende Hintergründe des Stressmanagements am Arbeitsplatz
- Vertiefende Hintergründe des Stressmanagements im Kindes-/Jugendalter
- Vertiefende Hintergründe des Stressmanagements im Alter
- Konzeption/Durchführung geeigneter Stressmanagementprogramme
- Evaluation von Stressmanagementprogrammen

Studienschwerpunkt mit Studienmodulen und ausgewählten Lerninhalten

Coaching

Übergeordnete Kompetenzen

Sie erwerben in diesem Studienschwerpunkt die notwendigen Kompetenzen, um ein individuelles Coaching bei verschiedenen Personengruppen wie z. B. Führungskräften im Rahmen eines Business-Coaching durchzuführen.

Studien- modul

1

Studienmodul 1: Coaching I – Grundlagen des Coaching

- Abgrenzung des Coaching zu anderen Konzepten
- Professionelle Qualitätsanforderungen an den Coach
- Wahrnehmungs- und Urteilsfilter
- Coaching-Gespräch
- Schwierige Gesprächssituationen
- Ablauf des Coaching

2

Studienmodul 2: Coaching II – Methoden des Coaching

- Systemische Coachingmethoden
- Lösungsorientierter Ansatz nach Steve de Shazer
- Gestalt-/verhaltenstherapeutischer bzw. personenzentrierter Ansatz
- Operante Methoden
- Konfrontationsverfahren
- Selbstmanagement-Therapie in Theorie und Praxis
- Zürcher Ressourcen Modell
- Neurolinguistisches Programmieren in Theorie und Praxis

3

Studienmodul 3: Coaching III – Anwendungsfelder des Coaching

- Coaching im Kontext Business – Zielstellungen
- Führung/Führungsstil und Teams/Gruppenprozesse
- Intervention
- Zeit-/Konfliktmanagement
- Coaching im Kontext Gesundheit/Sport – Zielstellungen
- Systemtheorie/Salutogenese – Gesundheit neu verstehen
- Sportpsychologisches Training

Studienschwerpunkt mit Studienmodulen und ausgewählten Lerninhalten

Psychische Gesundheit

Übergeordnete Kompetenzen

Die Studierenden erwerben in diesem Studienschwerpunkt die notwendigen Kompetenzen, um psychische Belastungen in der Arbeitswelt zu analysieren und darauf aufbauend komplexe Maßnahmen zur Förderung der psychischen Gesundheit am Arbeitsplatz qualitätsgesichert zu planen, durchzuführen und zu evaluieren.

Studien- modul

1

Psychische Gesundheit I – Grundlagen psychischer Gesundheit in der Arbeitswelt

- Gesetzliche Grundlagen und aktuelle Zahlen zur Förderung der psychischen Gesundheit am Arbeitsplatz
- Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt: von der Prävention bis zur Wiedereingliederung
- Psychische Belastungen in der Arbeitswelt
- Das Zusammenspiel von psychischer Gesundheit und Erkrankung
- Ausgewählte psychische Störungen
- Wenn sich ein Mitarbeiter verändert
- Gesundheitsgerechte Führung
- Gesundheitsförderlicher Arbeits- und Lebensstil

2

Psychische Gesundheit II – Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen

- Rechtsgrundlagen
- Ziele und Vorgehensweise
- Handlungsleitfäden/Leitlinien zur Umsetzung
- Messverfahren und Messinstrumente
- Durchführung
- Auswertung
- Ableitung von Maßnahmen
- Der Betriebsrat und die Betriebs- und Dienstvereinbarungen

3

Psychische Gesundheit III – Förderung der psychischen Gesundheit in der Arbeitswelt

- Inhalte und methodische Ansätze zur Förderung der psychischen Gesundheit in der Arbeitswelt
- Selbstmanagement-Kompetenzen
- Ressourcenstärkung
- Entspannungsverfahren
- Selbstbehauptung und sozialkommunikative Kompetenzen
- Resilienzförderung
- Das Mitarbeitergespräch

Studienschwerpunkt mit Studienmodulen und ausgewählten Lerninhalten