Stressbewältigung

Betriebliche Gesundheitsförderung

Heilungsförderung
bei chronischen Erkrankungen

Mentales Training wirkt

HILDESHEIMER GESUNDHEITS TRAINING ®

Die Fortbildung

INNERE STÄRKE erleben ®

klinisch
erfolgreich getestet

zertifiziert durch die
Zentrale Prüfstelle Prävention

Exzellente Trainingskonzepte für sechs Zielgruppen
– mentale Gruppentrainings kompetent gestalten –

Unser berufsbegleitendes Fortbildungsangebot zur mentalen Gesundheitsförderung in Gruppen- und Einzeltrainings beinhaltet sechs spezifische Trainingsformen bei Stress und chronischen Erkrankungen, entwickelt durch ein interdisziplinäres Team an der HAWK Hildesheim / Göttingen / Holzminden unter Leitung von Prof. Dr. Gerhart Unterberger. Die Fortbildung ist geeignet für (m/w/d) Ärzte und medizinisches Personal, Psychologen, Sozialpädagogen und Pädagogen, Gesundheitswissenschaftler sowie Heilpraktiker.

Hildesheimer Gesundheitstraining (HGT)

- klinisch erfolgreich evaluiert -

- HGT Gesundheitssupervision – für Gesundheit und Stresstoleranz
- Mentales Immuntraining – bei Allergien und allergischem Asthma
- HGT zur Schmerzlinderung – bei chronischen Schmerzen
- Mentales Blutdrucktraining – bei hohem Blutdruck
- HGT für die Onkologie

Innere Stärke erleben - für Gesundheit und Stresstoleranz

- zertifiziert durch die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) -

- Zur Individualprävention, gefördert durch die Krankenkassen
- Für die Betriebliche Gesundheitsförderung, steuerlich gefördert
  (Die Förderung setzt eine ZPP-Zertifizierung der Trainer*innen voraus)

Diese ziel- und ressourcenorientierten Trainings, die auf den Erkenntnissen der Salutogenese und der Psychoneuroimmunologie beruhen, ermöglichen Ihnen persönliche Potentiale zu entwickeln, Stress effektiver zu bewältigen und stressbedingten Erkrankungen vorzubeugen, Heilungsprozesse mit innovativen psychologischen Mitteln zu fördern und Ihre Patienten aus Schmerzen, Verspannungen und negativen Gefühlen herauszuführen.

Ein umfangreiches Angebot an Materialien wie Trainer- und Teilnehmerhandbücher, speziell entwickelte Trancen sowie prozessorientierte Pläne für 8 bis 12 Trainingseinheiten unterstützen Sie bei Ihrer Arbeit. In der Fortbildung durchlaufen Sie auch selbst das Training und erweitern so Ihre persönlichen Ressourcen für Stressresistenz und Gesundheit.

Neben dem Erkennen und Bearbeiten innerer Konflikte und Blockaden erlernen die Teilnehmenden u.a. ausgefeilte mentale Methoden zur gezielten Aktivierung der Selbstheilung. Studienergebnisse zeigen weitere Effekte wie z.B. eine Erhöhung der psychischen Widerstandskraft, Ausbau der Ressourcen und eine nachhaltige Verbesserung der Lebensqualität.

Seminar-Termine, detaillierte Informationen zu den sechs Trainingsvarianten sowie den Anmeldebogen finden Sie auf unseren Webseiten. Die Seminare der Reihe A finden im Monatsabstand jeweils von Freitagmittag bis Sonntagnachmittag statt.
Bitte beachten Sie den aktuellen Anmeldeschluss.

Inhalte der Fortbildung

Seminar-Reihe A: Gesundheitsförderung und Burnout-Prävention

Kompetenzen für Gruppentrainings mit stressbelasteten Personen. Sie erlernen zwei Trainingsformen: „HGT Gesundheitssupervision" und „Innere Stärke erleben"

A 1. Gesundheitsorientierte Gesprächsführung	360 € *
A 2. Gedanken, Gefühle und der Körper	385 € *
A 3. Abbau von Gesundheitshindernissen mit tiefgreifenden Veränderungen	385 € *
A 4. Mentale Heilungsförderung, soziale Zusammenhänge, Werte, Zukunftsplanung	385 € *
A 5. Gruppendynamik, Vernetzung, Auswertung des selbständig durchgeführten Trainings	385 € *

Zertifikat: Gesundheitssupervisor*in Hildesheimer Gesundheitstraining

Aufbau-Seminar B: Mentales Gesundheitstraining für Erkrankte

Kompetenzen für Gruppentrainings mit chronisch Kranken. Inhalt sind die vier krankheitsspezifischen Formen des Hildesheimer Gesundheitstrainings:
HGT für die Onkologie, - Allergologie, - Schmerztherapie, - Bluthochdruck sowie Tranceentwicklung und erweiterte Trainerkompetenzen.

B. Mentales Gesundheitstraining (4 Tage, von Donnerstagmittag bis Sonntagnachmittag)	780 € **

Zertifikat: Trainer*in für Hildesheimer Gesundheitstraining

Die Akkreditierung bei der Ärztekammer Niedersachsen wird jährlich beantragt. Fortbildungspunkte aus den letzten Jahren: 140 Punkte für Seminarreihe A, 39 Punkte für das Aufbau-Seminar B.

* Preise incl. Trainermaterialien „Innere Stärke erleben" und „HGT Gesundheitssupervision", excl. Übernachtung und Verpflegung, Ermäßigung für Studierende
** Preis incl. vier Trainermaterialien, excl. Übernachtung und Verpflegung, Ermäßigung für Studierende

Anmeldebogen, weiterführende Informationen, Studienergebnisse unter:

www.hildesheimer-gesundheitstraining.de
www.innere-staerke-erleben.de
www.psychoallergologie.de

Jetzt anmelden für neue Kompetenzen

Diese praxisorientierte Fortbildungsreihe wird von Prof. Dr. Gerhart Unterberger und Team geleitet. Die Seminare der Reihe A bauen aufeinander auf und sind deshalb nur insgesamt buchbar. Nach der erfolgreichen Teilnahme bieten wir Ihnen optional das Aufbau-Seminar B an.

Bei einer Gruppengröße von 5 bis 10 Personen erwartet Sie eine ruhig gelegene Fortbildungsstätte im Raum Hildesheim. Ein großer Garten kann bei gutem Wetter für die Fortbildung genutzt werden.

Wir stellen uns auf die aktuell gültigen Hygienevorschriften ein und bieten Ihnen eine sichere Fortbildung, nach Möglichkeit als Präsenz-Seminar, anderenfalls als interaktives Online-Seminar.

Die aktuellen Fortbildungs-Termine entnehmen Sie bitte unserer Webseite

www.innere-staerke-erleben.de/termine.htm

Gern stehen wir unter den angegebenen Kontaktadressen für Ihre Fragen zur Verfügung.
Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

IT Institut für Therapie und Beratung e.V.
Prof. Dr. Gerhart Unterberger
Kirchstr. 21, 31171 Nordstemmen

Kontakt: info@innere-staerke-erleben.de
info@hildesheimer-gesundheitstraining.de