

Impulse für Gesundheit & Balance

Cornelia Becker-Lattich Fröbelstr.10 07422 Bad Blankenburg

Tel.036741-42960 / Mail: conny.lattich@t-online.de

Kurskonzept

Profilax® Gesundheitstraining / professionelle Gesundheitsförderung

Handlungsfeld: Stressbewältigung / Entspannung / Selbstverantwortung

Kursbezeichnung: **„Wertvoller Alltag und gesundheitliche Balance -
Wie geht das genau?“**

Präventionsziel: Der ganzheitlich - präventive Ansatz des Profilax®_
Gesundheitstraining lässt die Teilnehmer _Zusammenhängen in
menschlichen Systemen erkennen, die sich im alltäglichen
Erleben durch meist unbewusste Verhaltensweisen z.B. in Form
von Unsicherheit, Stress, Konflikten und folgend in körperlichen
Reaktionen zeigen. Durch das bewusste Wahrnehmen dieser
Zusammenhänge werden die Teilnehmer sensibilisiert, diese
Störfaktoren rechtzeitig und bewusst wahrzunehmen, um für sich
selbstverantwortlich Strategien zu entwickeln sich „gesund, wohl
oder in Balance“ zu fühlen.

Zielgruppe: Jugendliche und Erwachsene im Alter von 10 bis 70 Jahren
(Menschen die rechtzeitig und vorbeugend etwas für ihre
körperliche und psychische Gesundheit tun wollen)

Kursdauer: 10 x 90 Minuten (1x pro Woche) oder 2 Tagesseminare
2 x 7,5 Stunden zuzüglich Pause

Teilnehmer: max. 10 Personen

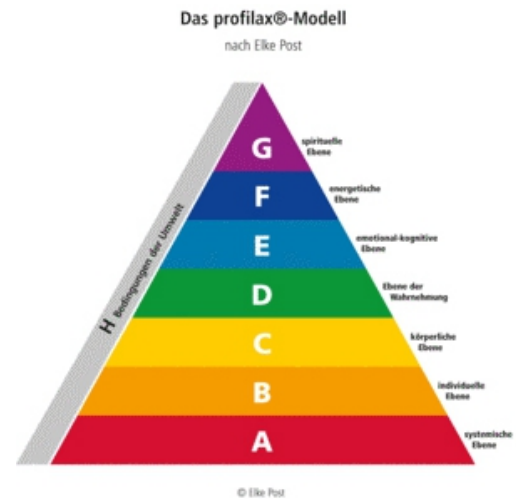
Kosten: 160,00€ pro Person

Inhalte: Vorstellung des Modells
Gesundheitsregler / Prozess zwischen sich „gesund und krank“
Wer bin ich?
Identität / Welche Rollen habe ich und was erwarte ich von mir?
Körper / Was zeigt sich im Alltag an Beschwerden?,
Welche Bedürfnisse habe ich und wie erfülle ich sie mir?
Wahrnehmung / Wie nehme ich mich und meine Umwelt wahr?
Kommunikation / Konfliktbewältigung -Wie kommuniziere ich?
Stressbewältigung / Zeitmanagement - Was treibt mich an? ,
Energiemanagement – Wie gut Sorge ich für mich?
Spass und Gesundheit in Beruf und Freizeit– Was brauche ich
dazu?

Was ist Profilax®?

Profilax® ist ein ganzheitliches Präventions- und Heilmodell, welches das Zusammenwirken in menschlichen Systemen bewusst macht und ordnet.

Ziel ist die Vorbeugung, Gesunderhaltung und oder die Wiederherstellung von Gesundheit im Alltag. Die Balance zwischen sich „gesund oder krank“ fühlen, wird im Modell durch mindestens 8 Basisebenen bestimmt, die sich wechselseitig beeinflussen.



Mit Hilfe des Profilax®Modells erhalten Klienten die Möglichkeit, sich bewusst mit den Wechselwirkungen zwischen den Ebenen auseinander zu setzen und sind daraus folgend in der Lage, für sich die mögliche Ursache gesundheitlicher Einschränkungen bzw. die Quelle gesundheitlichen Wohlfühlens zu finden. Die Ebenen A-G (internale Ebenen) beziehen sich auf die Person selbst, Wechselwirkungen zwischen diesen Ebenen zeigen sich im Alltag auf Ebene H. Hier erhält die Person ein Feedback, wie eigenverantwortlich oder fremdbestimmt sie ihren Alltag bewältigt.

Ebene H (externale Ebene) stellt die Wechselwirkung aller Ebenen mit der Umwelt dar.

Cornelia Becker-Lattich

Trainerin für Kommunikation und Stressbewältigung

Tel. 01707451404