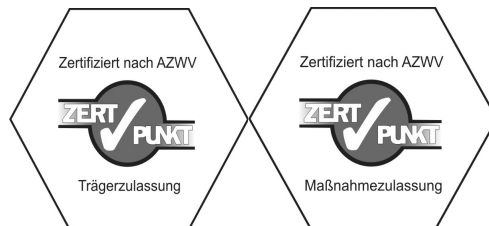




Aus- und Weiterbildungsangebote 2010

Vollzeit-Lehrgänge



Vollzeit-Lehrgänge NEU

Individuelle Kombination der Fachbereiche (Module)

Auf den folgenden Seiten finden Sie die Übersicht und Unterrichtsinhalte aller Vollzeitlehrgänge, die wir seit Juni 2009 erfolgreich in Düsseldorf anbieten. Vollzeit-Lehrgang bedeutet: Ausschließlich Direktunterricht von Montag-Freitag (kein Fernunterricht). Die Lehrgänge erstrecken sich auf 3-6 Monate. Alle Awela® Vollzeit-Lehrgänge wurden gemäß AZWV (Anerkennungs- und Zulassungsverordnung Weiterbildung) in 2009 zertifiziert. D.h. eine Förderung über die Agentur für Arbeit (mit Bildungsgutschein) ist möglich.

Die Vollzeit-Lehrgänge im Überblick

- Entspannungspädagoge/ in
- **Ernährungsberater/in**
- Wellnesstrainer/in (einziger Lehrgang kombiniert mit Wochenenden)
- **Wellness-Massage**
- Gesundheitsberater/in
- **Gesundheitsberater/in mit individuellem Praxisschwerpunkt, z.B.**
- Gesundheits- und Stressmanagementberater/in oder
- Gesundheits- und Ernährungsberater/in
oder alle Module kombiniert = 3 Abschlüsse.

Alle Awela® Vollzeit-Lehrgänge setzen sich, unterschiedlich kombiniert, aus den folgenden Unterrichtsmodulen (Fachbereichen) zusammen. Je nach Belegung der Module können gleichzeitig 2-3 Abschlüsse erworben werden!

Die Unterrichtsmodule im Überblick

- (1) Anatomische und physiologische Grundlagen
- (2) Beratung und Kommunikation
- (3) Ernährungsberatung Aufbau I
- (4) Ernährungsberatung Aufbau II
- (5) Ernährungsberatung Aufbau III
- (6) Ganzheitliche Bewegungsangebote
- (7) Gesundheitsförderung, Prävention, Salutogenese
- (8) Grundlagen Gesunde Ernährung
- (9) Grundlagen Stressmanagement und Entspannungstechniken
- (10) Grundlagen Seminarplanung/ -gestaltung/ -durchführung
- (11) Massage – Einführung
- (12) Pädagogik, Methodik, Didaktik
- (13) Prüfungsvorbereitung (Zeitmanagement)
- (14) Wellness-Massage Praxis
- (15) Zielgruppenspezifische Entspannungstechniken

HINWEIS: Jedes Modul kann einzeln gebucht werden

UNTERRICHTSINHALTE ALLER MODULE

Modul: Anatomische und physiologische Grundlagen

Die Zelle; Das Herz-Kreislauf-System; Das Verdauungssystem; Ausscheidung Niere; Atmungssystem; Grundlagen der Energiebereitstellung; Anatomie und Funktion des Bewegungsapparates (Skelett, Gelenke, Muskulatur); Organsysteme; Grundlagen Nervensystem; Haut; Immunsystem; Hormone;

Modul: Beratung und Kommunikation

Persönliche Voraussetzungen für ein gelingendes Beratungsgespräch; Grundregeln konstruktiver Kommunikation; Grundlinien für eine aufbauende, lösungsorientierte und wertschätzende Beratung; Die Wahrnehmung in der Gesprächsführung; Argumentationstechniken; Konkrete Werkzeuge für die Phasen eines Beratungsgesprächs; Kommunikationsmodelle und deren Anwendung; Gesprächstechniken; Umgang mit persönlichen Angriffen; Partnerorientierte Kommunikation; Beratungsübungen; Arbeiten mit Fallbeispielen; Besonderheiten der Kommunikation am Telefon; Gestaltung von Beratungssituationen (Raum; Atmosphäre etc.); Professionelle Abgrenzung; Feedback-Techniken; Die „Bewegte Beratung“; Voraussetzungen und Planung für die Arbeit mit Gruppen; Übungen und Praxisbeispiele; Zeitmanagement Einzel- und Gruppenberatung; Nachbereitung; Fachpraxis Dokumentation einer realen Beratungssituation

Modul: Grundlagen Stressmanagement und Entspannungstechniken

Warum fühlen sich gerade heute so viele Menschen gestresst? Was ist Stress überhaupt? Und was sind seine Ursachen? Welche Rolle spielen dabei Leistungsdruck, Überforderung, finanzielle Sorgen, die Angst vor Arbeitsplatzverlust oder Mobbing? Wie wirkt sich Stress auf die Gesundheit aus? Und wie kann man Stress kurz- und langfristig wieder abbauen? All diese Fragen werden Sie nach dem Besuch dieses Moduls beantworten können. Sie lernen bewährte Entspannungstechniken wie die Progressive Muskelrelaxation, das Autogene Training, Fantasiereisen, Atemübungen und Meditationen kennen, um in Stresssituationen Überspannungen abbauen zu können. Sie erproben die Entspannungstechniken zunächst an sich selbst. Anschließend erlernen Sie, wie Sie diese Techniken anleiten können. Darüber hinaus erhalten Sie einen kurzen Einblick in das Hatha-Yoga und das Taiji-Qigong.

Modul: Grundlagen Seminarplanung, Seminargestaltung, Semindurchführung

Als Entspannungspädagoge oder Gesundheits- und Stressmanagementberater werden Sie selber Seminare leiten und hierfür Teilnehmer/innen gewinnen wollen. Dieses Modul stellt Ihnen das nötige Handwerkszeug zur Verfügung, mit dem Sie Seminare planen, Akquise betreiben und die Seminare interessant und erfolgreich durchführen können. Sie beschäftigen sich mit der Gestaltung von Entspannungsräumen, der Kalkulation von Seminaren, den Möglichkeiten von Werbung und Teilnehmerakquise, dem Equipment sowie den Grundlagen des Seminaraufbaus. An mehreren Beispiel lernen Sie schließlich, ein eigenes Seminkonzept zu erstellen und umzusetzen.

Modul: Zielgruppenspezifische Entspannungsangebote

Kinder, Prüflinge, Touristen, Lehrer/innen, Manager/innen, Mütter – nur einige Beispiele für Menschen, die nach Entspannung suchen und für die es sich lohnt, zielgruppenspezifische Angebote zu schaffen. Je besser Sie dabei auf die Bedürfnisse und Erfordernisse der Zielgruppen eingehen können, desto erfolgreicher werden Sie als Entspannungspädagoge oder Gesundheits- und Stressmanagementberater tätig sein.

Sie lernen in diesem Modul, einzigartige Entspannungsangebote für unterschiedliche Zielgruppen zu entwickeln.

- Hierzu lernen Sie zunächst die ganzheitliche Entspannungstechnik M-A-P kennen, mit der es gelungen ist, bewährte Komponenten des Mentalen Trainings, des Autogenen Trainings und der Progressiven Muskelrelaxation miteinander zu verknüpfen und durch ein spezielles Muskelbewegungsprogramm zu ergänzen. Mit den Bausteinen des M-A-P wird es Ihnen gelingen, maßgeschneiderte Entspannungsübungen für verschiedene Berufsgruppen zu kreieren.
- Anschließend beschäftigen Sie sich mit der Zielgruppe „Kinder“. Schon Schulkinder zeigen häufig Stresssymptome. Sie erfahren, wie Sie Kindern helfen können, mit Autogenem Training, Fantasiereisen und Progressiver Muskelrelaxation Ängste abzubauen, ruhiger zu werden und schulische Leistungen zu verbessern.
- Besondere Angebote können Sie nach Abschluss dieses Moduls darüber hinaus auch Personen machen, die Entspannung, Event und Naturerfahrung miteinander kombinieren möchten.

Modul: Prüfungsvorbereitung

Viele Menschen haben Angst vor Prüfungen oder haben Schwierigkeiten sich zum Lernen zu motivieren. Sie auch? Sie lernen in diesem Modul jederzeit einsetzbare Möglichkeiten zur Überwindung von Prüfungsängsten und Black-Out-Situationen kennen. Darüber hinaus erfahren Sie wie Sie sich über ein effizientes Zeitmanagement und Motivationstricks das Lernen erleichtern können, um eine solide Basis für eine erfolgreiche berufliche Zukunft zu schaffen. Im zweiten Teil des Moduls möchten wir Ihnen dabei helfen, auch prüfungähnliche Situationen so gut wie möglich und vor allem selbstbewusst zu meistern. Hierzu gehören Bewerbungsgespräche, Angebotsschreiben, Präsentationen, Verkaufs- und Beratungsgespräche, Vorträge sowie die Leitung von Seminaren.

Modul: Massage – Einführung

Übersicht Massagetechniken; Theoretische Grundlagen Anatomie; Raumgestaltung; Voraussetzungen für ein entspanntes Arbeiten; Bequeme Lage; Anwendungsmöglichkeiten; Rechtliche Grundlagen (Abgrenzung zur medizinischen Massage); Wahrnehmungsübungen; Kommunikation mit dem Gast; Fachpraktische Übungen: Rücken- und Nackenmassage; Evaluation des Marktes (Recherche); Angebotserfassung; Arbeitsmöglichkeiten und Preisgestaltung; Abschluss

UNTERRICHTSINHALTE ALLER MODULE

Modul: Wellness-Massage Praxis

Die ayurvedischen Massagen sind bei uns vorwiegend im Wellnessbereich angesiedelt. In der Ausbildung Wellness Massage Awela® werden vereinfachte Abläufe aus dem großen ayurvedischen Massagerepertoire vorgestellt und erlernt. Diese Elemente aus der Ganzkörpermassage Abhyanga und den Teilmassagen Padabhyanga (Fußmassage), sowie Mukabhyanga (Gesichtsmassage), können nach Abschluss dieser Ausbildung im Rahmen einer Massage angeboten werden.

Unterrichtsinhalte: Selbstmassage; Bürstenmassage; Rückenmassage; Griffe und Striche für die Ganzkörpermassage mit Öl. Fachpraxis: Der erste Kontakt, das Einölen; lange Massagestriche; Griffe und Austausch im direkten Feedback über Druck, Tempo und Empfindungen; Gestaltung eines schönen Abschlusses; Theoretische Grundlagen der Ayurveda; Erlernen der Fußmassage; Fachpraxis Ganzkörpermassage; Wiederholung Fußmassage; Demo Ayurvedische Techniken; Gesichtsmassage; Komplexe Massagegriffe Ayurvedische Techniken; Demo und Üben Abayanga komplett; Vertiefung komplexer Massagegriffe in Theorie und Praxis; Varianten und Übergänge; Handmassage; Insbesondere das Wahrnehmen und Vertrauen in die eigene Intuition wird in diesem Teil gestärkt. Rechtliche Belange für die Praxis; Fachpraxis; Praktische Prüfung

Modul: Grundlagen Gesunde Ernährung

Grundlagen der gesunden und vitalstoffreichen Ernährung – Nährstoffe; Ernährungsphysiologie – Stoffwechsel und Verdauung; Der Säure-Basen-Haushalt; Empfehlungen für die Nährstoffzufuhr; Präsentation Lebensmittelgruppen, ihre Charakterisierung und Empfehlungen; Lebensmittel aus ökologischem Anbau; Convenience Food und seine Bewertung; Der Ernährungskreis als methodisches Element der Vermittlung; Tätigkeitsbereiche und Grenzen als Ernährungsberater; Vertiefung und Wiederholung der gelernten Inhalte nach Bedarf!

Modul: Pädagogik, Methodik, Didaktik

Was möchten Sie bei Ihren Teilnehmern/ Klienten verändern/ anstoßen? Welche Instrumente stehen Ihnen hierbei zur Verfügung? Erlernen Sie Methoden zu kennen, mit denen Sie ein Seminar, ein Gespräch oder einen Vortrag gestalten, bereichern oder auflockern können. Sie erfahren, wie Sie einen Vortrag lebendig gestalten und wie Sie es schaffen, dass es den Teilnehmern Ihres Seminars nicht langweilig wird und wie Sie ein Seminar durch kinesiologische Übungen, Atemübungen, kurze Entspannungseinheiten oder Bewegungsspiele auflockern können. Darüber hinaus zeigen wir Ihnen, wie Sie in Seminaren angemessen auf Störungen (unerwartete Geräusche, unruhige oder unaufmerksame Teilnehmer, Unpünktlichkeit, Schnarchen oder Lachen während einer Entspannungsübung etc.) reagieren können. Schließlich erfahren Sie, warum Begeisterungsfähigkeit, ein stabiles Selbstbild, eine positive Ausstrahlung und Kreativität so wichtig für Ihren beruflichen Erfolg sind und was sie dafür tun können, um diese Eigenschaften zu stärken.

Modul: Ganzheitliche Bewegungsangebote

Der Einfluss von Bewegung auf die Gesundheit; Bewegtes Lernen; Kennen lernen unterschiedlicher Bewegungsangebote und Programme aus dem Sport- und Fitnessbereich; Zielgruppenorientierung von Fitness- und Gesundheitszentren/ Vereinen; Sport im Wandel der Zeit; Gesellschaftliche Rahmenbedingungen: Bewegungsmangel; Typengerechte Bewegung; Übungen der Wahrnehmungsschulung (Körperwahrnehmung); Vorstellung ganzheitlicher Bewegungsangebote; Vergleich verschiedener Kulturen; Bestandteile ganzheitlicher Bewegungsmethoden; Wirbelsäulengymnastik und Rückenschule; Einführung in das Pilates-Ganzkörpertraining; Atemübungen; Erstellen eines Trainingsplans; Marktanalyse Outdoorangebote; Walking und Nordic Walking Bewegung und Ernährung; Bewegung und Entspannung;

Modul: Ernährungsberatung Aufbau I

Gesundheitsvorsorge und Prävention; Ernährungsmitbedingte Krankheiten und Störungen Diätformen und ihre Einschätzung; Diäten; Übergewicht und Untergewicht; Ganzheitliche Maßnahmen zur Gewichtsregulation; Ernährungstrends; Alternative Ernährungsformen; Ernährungsgeschichte Vollwerternährung und Vegetarismus; Lebensmittel aus Ökologischem Anbau; Functional Food und seine Bewertung; Erarbeitung der Elemente in der Gruppenberatung - Rollenspiele

Modul: Ernährungsberatung Aufbau II

Zielgruppenorientierte Beratung: Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit; Ernährung des Säuglings; Ernährung von Kindern; Erarbeitung der Phasen in der Einzelberatung; Rollenspiele – Einzelberatung; Das Ernährungsprotokoll; Erarbeitung der Elemente der Gruppenberatung – Präsentation; Kommunikation; Üben der Beratungssituation unter Berücksichtigung zielgruppenspezifischer Merkmale; Auswertung

Modul: Ernährungsberatung Aufbau III

Ernährungsumstellung; Verhaltensänderung; Grundkonzept Motivation und Zielsetzung; Marktanalyse (Qualität der Beratung und Preisgestaltung); Präsentationstechniken; Präsentation Ergebnis Marktanalyse; Planung der Tätigkeit als Ernährungsberater/in; Marketing; Entwurf von Werbematerial;

Modul: Gesundheitsförderung, Prävention, Salutogenese

Motivation; Selbstmanagement ; Konzept Salutogenese; Kohärenzgefühl; Feinziele der Gesundheitsförderung; Prävention; Ganzheitliche Gesundheit; (Medical) Wellness – Ursprung und Hintergründe; Marktentwicklung; Abgrenzung von Wellness zu Gesundheitsförderung und Prävention; Handlungsfelder und Kriterien zur Umsetzung von §20 SGB V; Work-Life-Balance; Lebensgestaltung; Antonovskys Modell der Salutogenese

Vollzeit-Lehrgänge NEU

Lehrgänge

Gesundheitsberater/in mit individuellem Praxisschwerpunkt

Maßnahme-Nr.:337/1215/09 (diese bitte bei Agentur angeben)

Dieser Lehrgang umfasst alle 15 Unterrichtsmodule, die individuell kombiniert werden können.

Gesundheits- und Stressmanagementberater/in

Maßnahme-Nr.:337/1215/09 (diese bitte bei Agentur angeben)

Hier ist die Kursleiterausbildung Progressive Muskelrelaxation und Autogenes Training integriert. Sie erhalten 2 Abschlüsse: Gesundheits- und Stressmanagementberater/in und Entspannungspädagoge/in + Kursleiterschein.

- Anatomische und physiologische Grundlagen
 - Beratung und Kommunikation
 - Ganzheitliche Bewegungsangebote (inkl. C-Lizenz DEHAG)
 - Gesundheitsförderung, Prävention und Salutogenese
 - Grundlagen Stressmanagement und Entspannungstechniken
 - Grundlagen Gesunde Ernährung
 - Grundlagen Seminarplanung; -gestaltung; -durchführung
 - Massage - Einführung
 - Pädagogik, Methodik, Didaktik (Prüfungsvorbereitung)
 - Prüfungsvorbereitung
 - Zielgruppenspezifische Entspannungsangebote
- Dauer: 4-6 Monate/ Preis: € 3.397,50

Gesundheits- und Ernährungsberater/in

Maßnahme-Nr.:337/1215/09 (diese bitte bei Agentur angeben)

Hier ist der Abschluss Ernährungsberater/in Awela® Diplom integriert.

- Anatomische und physiologische Grundlagen
 - Beratung und Kommunikation
 - Ganzheitliche Bewegungsangebote (inkl. C-Lizenz DEHAG)
 - Gesundheitsförderung, Prävention und Salutogenese
 - Grundlagen Stressmanagement und Entspannungstechniken
 - Grundlagen Gesunde Ernährung
 - 3 Module Ernährungsberatung Aufbau I und II und III
 - Massage - Einführung
 - Pädagogik, Methodik, Didaktik (Prüfungsvorbereitung)
 - Prüfungsvorbereitung
- Dauer: 4-6 Monate/ Preis: 3.960,00 €

Vollzeit-Lehrgänge Neu

Individuelle Kombination der Fachbereiche (Module)

Gesundheitsberater/in Schwerpunkt Wellnesstraining

15 Module nach individueller Absprache/ Kombination mit Wochenenden
Inkl. Abschluss Wellnesstrainer/in
Dauer: 6 Monate/ Preis: 3.960,00-5.332,00 €

Entspannungspädagoge/ in

Maßnahme-Nr.:337/1215/09 (diese bitte bei Agentur angeben)
Hier ist die Kursleiterausbildung Progressive Muskelrelaxation und
Autogenes Training integriert.

- Beratung und Kommunikation
 - Gesundheitsförderung, Prävention und Salutogenese
 - Grundlagen Stressmanagement und Entspannungstechniken
 - Grundlagen Seminarplanung; -gestaltung und -durchführung
 - Pädagogik, Methodik, Didaktik (Prüfungsvorbereitung)
 - Prüfungsvorbereitung
 - Zielgruppenspezifische Entspannungsangebote
- Dauer: 3-4 Monate/ Preis: 1.890,00 €

Gesundheitsberater/in

- Anatomische und physiologische Grundlagen
 - Grundlagen Stressmanagement und Entspannungstechniken
 - Beratung und Kommunikation
 - Massage – Einführung
 - Grundlagen Gesunde Ernährung
 - Pädagogik, Methodik, Didaktik (Prüfungsvorbereitung)
 - Grundlagen Seminarplanung; -gestaltung; -durchführung
 - Ganzheitliche Bewegungsangebote (inkl. C-Lizenz)
 - Prüfungsvorbereitung
- Dauer: 4-6 Monate / Preis: 2.812,50 €

Ernährungsberater/in

- Anatomische und physiologische Grundlagen
 - Beratung und Kommunikation
 - 3 Module Ernährungsberatung Aufbau I und II und III
 - Ganzheitliche Bewegungsangebote (inkl. C-Lizenz)
 - Gesundheitsförderung, Prävention und Salutogenese
 - Grundlagen Gesunde Ernährung
 - Grundlagen Seminarplanung; -gestaltung; -durchführung
 - Prüfungsvorbereitung
- Dauer: 4-6 Monate / Preis: 3.397,50 €

Weitere Modulkombinationen nach Absprache möglich!
HINWEIS: Jedes Modul kann einzeln gebucht werden