



# Gesundheitsförderung – Selbstfürsorge



## Inhouse Schulung

### Ziele und Inhalte

Gesunde und engagierte Mitarbeitende sind ein zentrales Anliegen von Arbeitgebern. Das Thema Gesundheit kann auf vielen verschiedenen Ebenen angegangen werden. Neben dem klassischen Dreiklang «Ernährung-Bewegung-Entspannung», der im Rahmen von Präventionskonzepten zur Anwendung kommt, geht es bei der Frage, was Gesundheit fördert, auch um das sogenannte Kohärenzgefühl, das u.a. die Sinnhaftigkeit der eigenen Tätigkeit miteinbezieht. Kohärenz ist das zentrale Konzept der Salutogeneseforschung, die sich mit der Frage beschäftigt: «Was fördert und erhält körperliche und psychische Gesundheit?»

Bei dieser Inhouse Schulung können individuelle Schwerpunkte gewählt werden. Neben Elementen aus dem Dreiklang kann auch das Konzept der Salutogenese zur Anwendung kommen. In beiden Fällen geht es um praktische Möglichkeiten, Ihren Mitarbeitenden zu ermöglichen, langfristig gesund und engagiert zu bleiben

### Dauer

Individuell je nach Bedarf: ½ Tag (4 Lektionen)  
bis 1 ½ Tage (12 Lektionen)

### Referent

Stephan Schöbe: Sonderpädagoge M.A., Erwachsenenpädagogie M.A., Physiotherapeut

### Kontakt

Marc Peterhans: 062 293 50 01 oder marc.peterhans@icp.ch

**Höhere Fachschule  
für Sozialpädagogik ICP**

Froburgstrasse 266  
CH-4634 Wisen (SO)

062 293 50 01  
admin@icp.ch

**icp.ch**

