

**rückenwind**

*Für die Beschäftigten  
in der Sozialwirtschaft*

# Kick-off Präsenztage

6. Dezember 2010

zum

## BAG-IDA-Modellprojekt „Alles fit?“

Qualifizierung von Gesundheitscoaches

Ein Projekt der



Gefördert durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales und den Europäischen Sozialfonds



## Ziele des heutigen Kick-offs

**rückenwind**

*Für die Beschäftigten  
in der Sozialwirtschaft*

### Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ...

- haben Gelegenheit sich untereinander, ihre Tutorin und weitere Projektbeteiligte persönlich kennenzulernen und starten gemeinsam als Lerngruppe in die Qualifizierung
- haben Klarheit über den Ablauf und die Bestandteile der Qualifizierung zum Gesundheitscoach
- finden einen ersten Einstieg ins Thema „Arbeitslosigkeit und Gesundheit“
- sind befähigt, die Lernplattform als Lerner/in zu nutzen und klären offene Fragen aus der Warming-up-Phase
- haben ein Bild davon, wie es in den nächsten Wochen für sie weitergeht und sind gewappnet für den Start in das erste Lernmodul

Ein Projekt der



Gefördert durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales und den Europäischen Sozialfonds



## Ablauf des heutigen Kick-offs

**rückenwind**

Für die Beschäftigten  
in der Sozialwirtschaft

10.00 Uhr	Begrüßung der Teilnehmer/innen durch Sabine Depew Persönliches Kennenlernen	Sabine Depew (Vorstand BAG-IDA)
10.45 Uhr	Ablauf und Bestandteile des Qualifizierungsprogramms	Christine Jahn (DiCV-Köln)
11.15 Uhr	Kaffeepause	
11.30 Uhr	<b>Gruppe 1:</b> Schulung „Lernplattform ILIAS“	Anne Mindrup (Qualitus GmbH)
	<b>Gruppe 2:</b> Inhaltlicher Einstieg „Arbeitslosigkeit + Gesundheit“	Monique Faryn-Wewel (Team Gesundheit GmbH)
13.00 Uhr	Mittagessen	
14.00 Uhr	<b>Gruppe 1:</b> Inhaltlicher Einstieg „Arbeitslosigkeit + Gesundheit“	Monique Faryn-Wewel
	<b>Gruppe 2:</b> Schulung „Lernplattform ILIAS“	Anne Mindrup
15.30 Uhr	Kaffeepause	
15.45 Uhr	Bilden von Lerngruppen, Organisatorisches	Plenum
16.15 Uhr	Abschlussplenum – Wie geht es weiter? Modulfahrplan für die nächsten Schritte – Kurze Feedbackrunde	Plenum
17.00 Uhr ca.	Ende der Veranstaltung	Plenum



# Alles fit?

## Ausgangssituation

**rückenwind**

*Für die Beschäftigten  
in der Sozialwirtschaft*

Berufspraxis der Beschäftigungsbetriebe der Bundesarbeitsgemeinschaft „Integration durch Arbeit“ (BAG IDA):

40% der Arbeitssuchenden leiden unter gesundheitlichen Einschränkungen

- Ungünstigeres Gesundheitsverhalten (z.B. Ernährung, Bewegung)
- Erhöhter Suchtmittelkonsum (z.B. Tabak und Alkohol)
- Beeinträchtigung der psychischen Gesundheit (Stress, Selbstzweifel, subjektives Wohlbefinden)

↓ **Projektidee** ↓

**Aufbau von Handlungskompetenzen** für den beruflichen Alltag

- Qualifizierung von 80 Fachkräften zu Gesundheitscoaches
- Erwerb von Grundkenntnissen der Gesundheitsprävention und –förderung von arbeitslosen Personen über die Methode des **Blended Learning (= Verknüpfung von Online-Lernen mit Präsenzlernen)**

Ein Projekt der



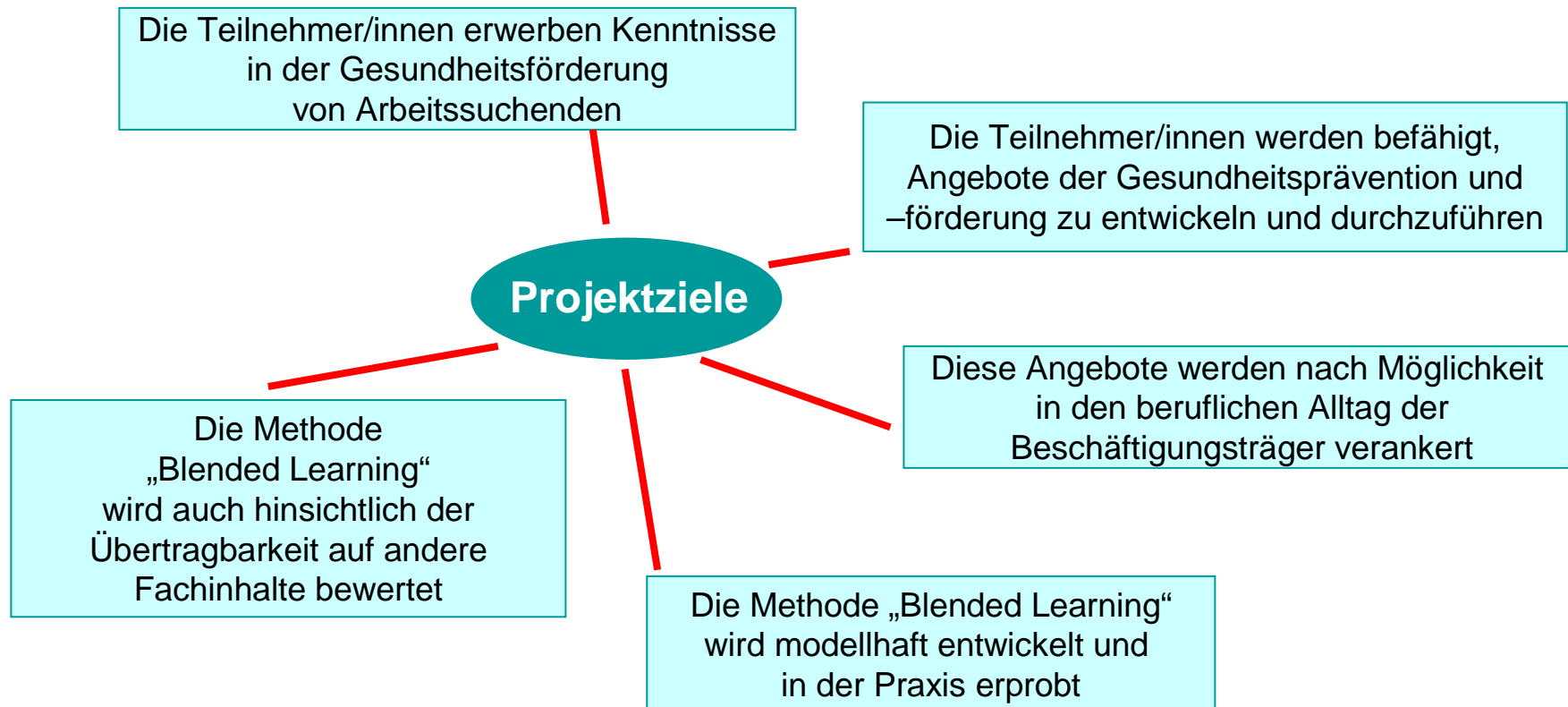
Gefördert durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales und den Europäischen Sozialfonds



## Ziele des Projekts

**rückenwind**

*Für die Beschäftigten  
in der Sozialwirtschaft*



Ein Projekt der



Gefördert durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales und den Europäischen Sozialfonds

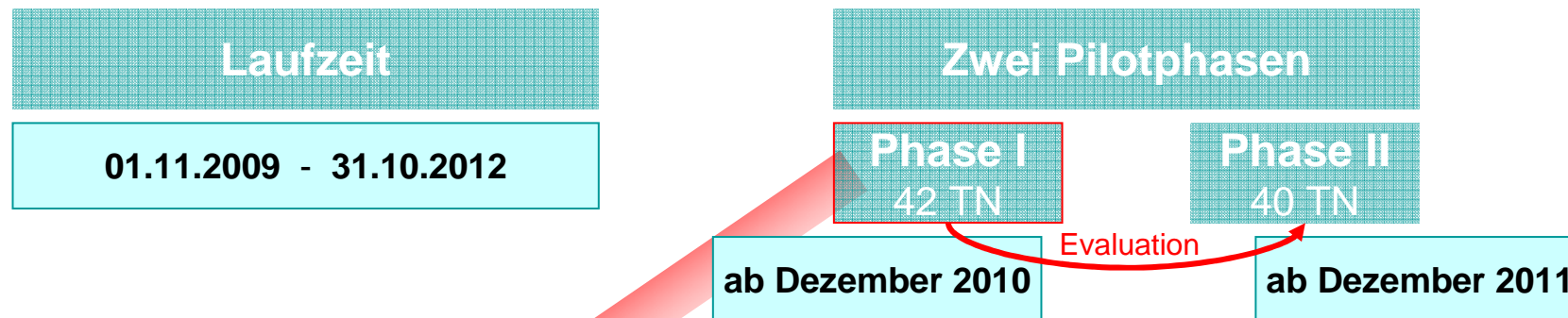


# Alles fit?

## Eckdaten zum Projekts

**rückenwind**

Für die Beschäftigten  
in der Sozialwirtschaft



### Durchführung Phase I

**Kurs A**  
20 TN

**Kurs B**  
22 TN

**Kick-off**  
06.12.2010

**Kick-off**  
09.12.2010

Tutorielle Begleitung

- eigene Foren pro Kurs
- übergreifendes Technikforum
- Virtuelle Konferenzen: ggf. kursübergreifend

Ein Projekt der



Gefördert durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales und den Europäischen Sozialfonds



# Alles fit?

Wissenschaftliche **Kooperation**

## rückenwind

Für die Beschäftigten  
in der Sozialwirtschaft



Team Gesundheit GmbH

- **Wissenschaftliche Beratung zu den Inhalten**
- **Tutorielle Begleitung**

Qualitus



Qualitus GmbH

- **Unterstützung bei der didaktischen Gesamtkonzeption**
- **Produktion der Lernmaterialien**
- **Bereitstellung und Betreuung der technischen Infrastruktur**

Ein Projekt der



Gefördert durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales und den Europäischen Sozialfonds

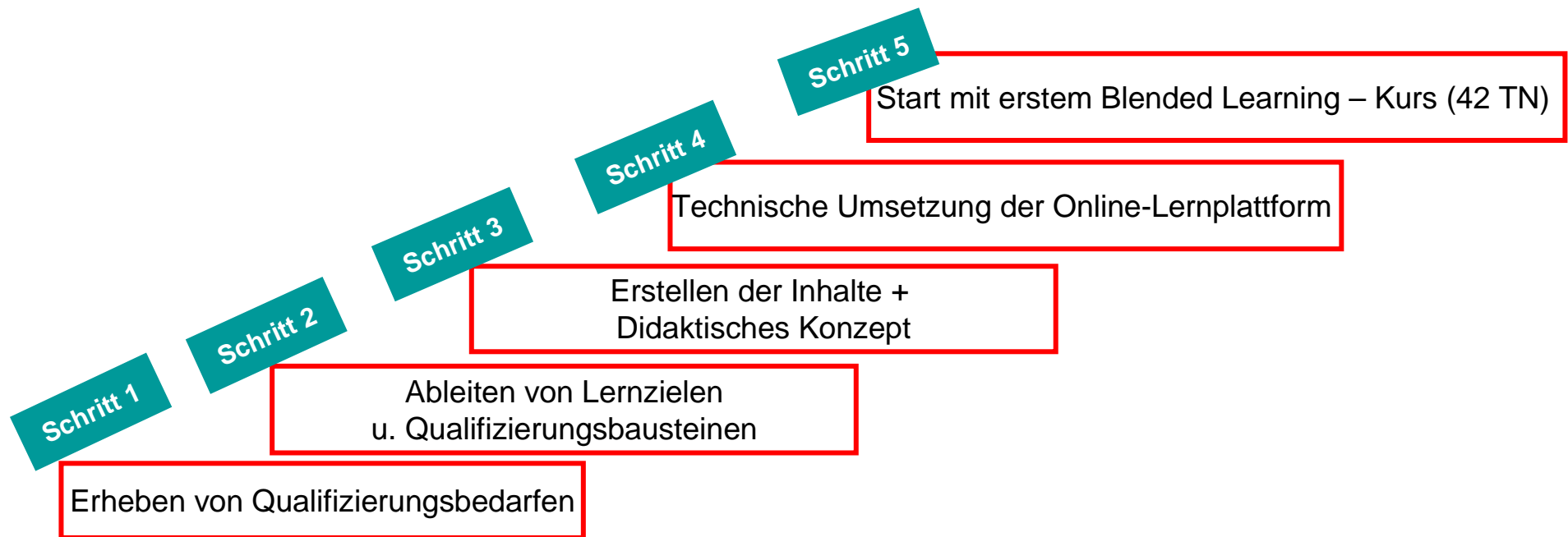


# Alles fit?

## Projektschritte in 2010

**rückenwind**

Für die Beschäftigten  
in der Sozialwirtschaft



Ein Projekt der



Gefördert durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales und den Europäischen Sozialfonds





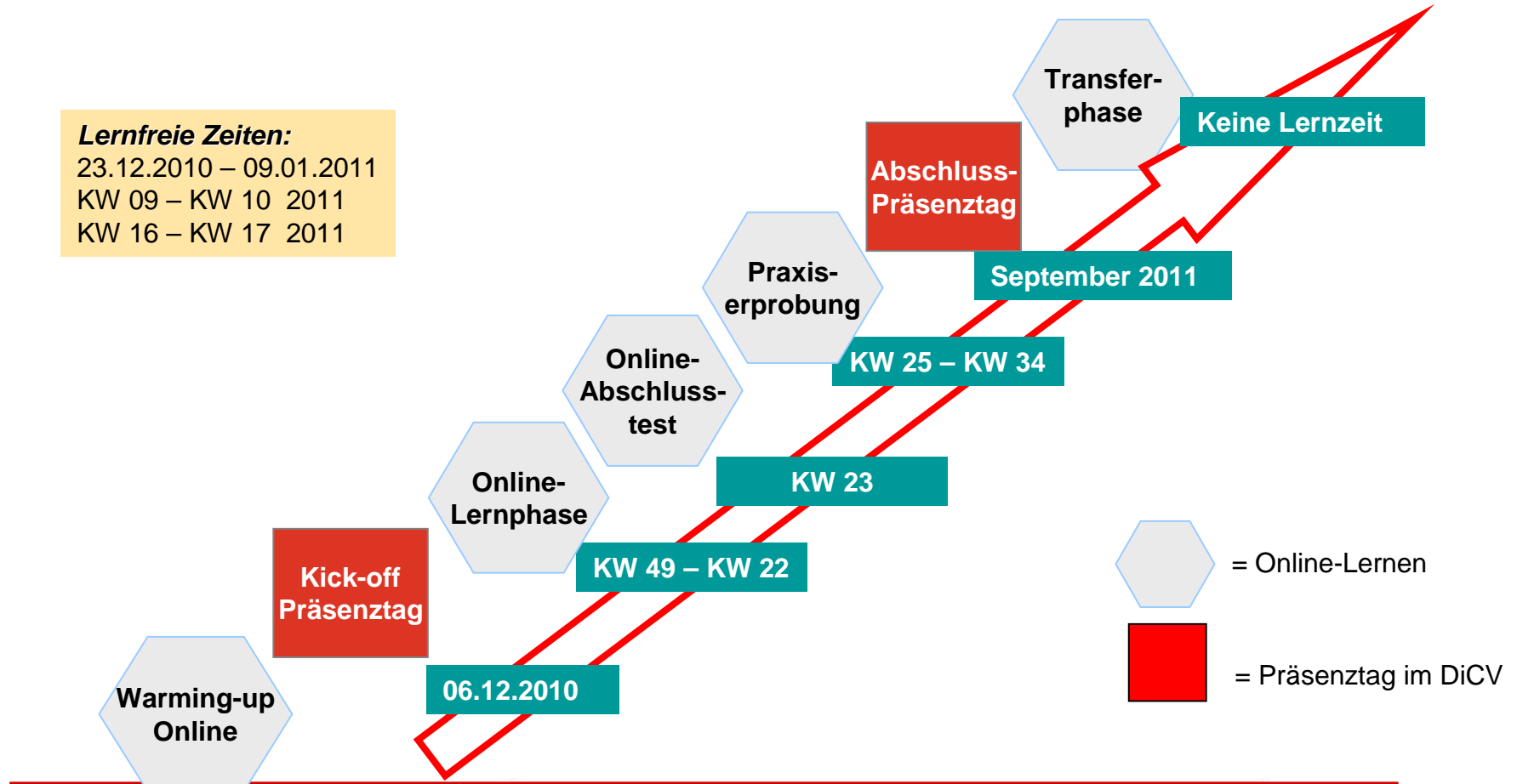
# Bestandteile Ihres Kurses

**rückenwind**

Für die Beschäftigten  
in der Sozialwirtschaft

**Lernfreie Zeiten:**

23.12.2010 – 09.01.2011  
KW 09 – KW 10 2011  
KW 16 – KW 17 2011



Ein Projekt der



Gefördert durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales und den Europäischen Sozialfonds



### WBTs (Web Based Trainings)

1	Arbeitslosigkeit und Gesundheit – eine Einführung in die Gesundheitsförderung	ab sofort
2	Grundlagen der motivierenden Gesprächsführung	3.-5. KW
3	Gesunde Ernährung	6.-8. KW
4	Sport und Bewegung	11.-13. KW
5	Stress und Entspannung	14.-15. KW
6	Psychische Belastungen/ Erkrankungen	18.-20. KW
7	Alkohol, Nikotin und Medikamente	21.-22. KW

### Interaktives Lernen

Forendiskussionen

Gruppenaufgaben

Einzelaufgaben

Virtuelle Konferenz zu Lernmodul 2

Vernetzung über Galerie, Cafeteria oder Fachforen

### Test zum Ende jedes Moduls

kann beliebig oft durchgeführt werden

Bestehen des Tests Voraussetzung für Prüfungszulassung + Zertifikatsvergabe

Für jedes Modul erhalten Sie einen Modulfahrplan!

Ein Projekt der



Gefördert durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales und den Europäischen Sozialfonds



#### Erfolgreicher Abschluss der Online-Lernphase

- Bestehen der 7 Tests d. einzelnen Module
- Bearbeitung der Einzelaufgaben
- Beteiligung an den Gruppenaufgaben
- Teilnahme an Forendiskussionen
- Teilnahme an 2 Virtuellen Konferenzen

#### Bestehen des Online-Abschlusstests

im Anschluss an die  
Bearbeitung der 7 Lernmodule

#### Prüfungsbestandteile „Gesundheitscoach“

#### Teilnahme an beiden Präsenztagen

- Kick-off Dez. 2010
- Abschlusspräsenztage

#### Praxiserprobung „Gesundheitsförderung vor Ort“

ca. 5 Wochen,  
Projektidee skizzieren/ Durchführung/  
Projektbericht

Ein Projekt der



Gefördert durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales und den Europäischen Sozialfonds



### Art des Abschlusstests

- Online-Test mit automatischer Auswertung (z.B. Multiple-Choice)
- in einem bestimmten Zeitfenster zu absolvieren, an Ihrem PC
- Prüfung ist bestanden, wenn 80 % der Fragen richtig und persönliche Bestätigung der Ergebnisse an Tutorin versendet

### Zulassung zum Abschlusstest der Online-Phase

**Bearbeiten + Bestehen alle 7 Tests der einzelnen Lernmodule**

Ein Projekt der



Gefördert durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales und den Europäischen Sozialfonds



### Ziele

Ausprobieren des Gelernten in der eigenen Berufspraxis

Entwickeln und Durchführen einer Gesundheitsförderungs-idee für den eigenen (Beschäftigungs-)Betrieb

Erste Schritte zur Verankerung des Gesundheitsangebots in den beruflichen Alltag des Trägers sind unternommen (Nachhaltigkeit)

Ein Projekt der



Gefördert durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales und den Europäischen Sozialfonds



### Inhalt/ Beispiele

Planen und Durchführen eines Gesprächskreises zum Thema Gesundheit und Arbeitslosigkeit/ Ernährung und Essgewohnheiten ...

Planen und Anbieten von individuellen, unterstützenden Gesprächen zur persönlichen Gesundheitsförderung (motivier. Gesprächsführung)

Organisation und Initiierung der Durchführung einer Rückenschulung/ Entspannungstraining ... etc. durch einen externen Anbieter; Wie kann dieses Angebot dauerhaft in meinem Betrieb verankert werden? Finanzierung? Räumlichkeiten? ...

Aufbau einer Vernetzung mit relevanten (Caritas-)Beratungsstellen (Sucht, Essstörungen, psychologische Beratung) in Ihrer Region/ Kontaktaufnahme gemeinsam mit betroffenem Klienten/ Klientin

Welche Idee haben Sie? ...

Ein Projekt der



Gefördert durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales und den Europäischen Sozialfonds



### Vorbereitung

**Auswahl einer Idee zur Gesundheitsförderung nach Kriterien wie** Nutzen für meine Klient/innen, meinen Betrieb (Abstimmung mit Träger), Umsetzbarkeit (Finanzierbarkeit, zeitliche Ressourcen, ...), macht das Thema mir Spaß?

#### Planung der Durchführung

- Kurzes Skizzieren der Projektidee in einer Mail an meine Tutorin (Ziele, Ablauf)
- Rückmeldung hierzu von Tutorin

### Durchführung

- Durchführung
- begleitende Forendiskussion
- Abschließende Bewertung und **kurzer** Projektbericht an Tutorin  
(Vorlage von DiCV)

Ein Projekt der



Gefördert durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales und den Europäischen Sozialfonds



Ziele

Zertifikatsvergabe

Reflexion der Qualifizierung zum Gesundheitscoach

Auswertung der Praxiserprobung

- Diskussion typischer Herausforderungen/ Probleme
- Exemplarische Vorstellung einiger Projekte/ Gesundheitsprogramme
- Auswertung begleitender Forendiskussionen

Wie geht es weiter?

- Ausblick auf die Transferphase/ weitere Vernetzung untereinander
- Einführung in die Möglichkeit des „Wikis“ in ILIAS
- Austausch von Good-Practice-Beispielen

Ein Projekt der



Gefördert durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales und den Europäischen Sozialfonds





Transfer-  
phase

## Transferphase

**rückenwind**

*Für die Beschäftigten  
in der Sozialwirtschaft*

### Ziele

Vernetzung der Teilnehmer/innen auch nach der Qualifizierung

Austausch von Good-Practice-Beispielen

Austausch im Forum über herausfordernde/ schwierige Praxisfälle

Gemeinsame Entwicklung einer Wissensdatenbank (Wiki-Web)

➔ Gesundheit von Migrant/innen,  
Zusammenhang AL/ Armut/ Gesundheit, etc. ...

Ein Projekt der



Gefördert durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales und den Europäischen Sozialfonds



# Erhebung Ihrer Qualifizierungsbedarfe - Ergebnisse -

**rückenwind**

*Für die Beschäftigten  
in der Sozialwirtschaft*

Vorrangige gesundheitliche Einschränkungen der Zielgruppe

Schilderung von kritischen Situationen aus Ihrem Berufsalltag

Welche Fähigkeiten/ Kompetenzen benötigen Sie, um in den geschilderten kritischen Situationen wirksam Hilfe anbieten zu können?

Was erhoffen Sie sich noch von einer Qualifizierung zum „Gesundheitscoach“?



Ableiten von Lernzielen  
u. Qualifizierungsbausteinen

Ein Projekt der



Gefördert durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales und den Europäischen Sozialfonds

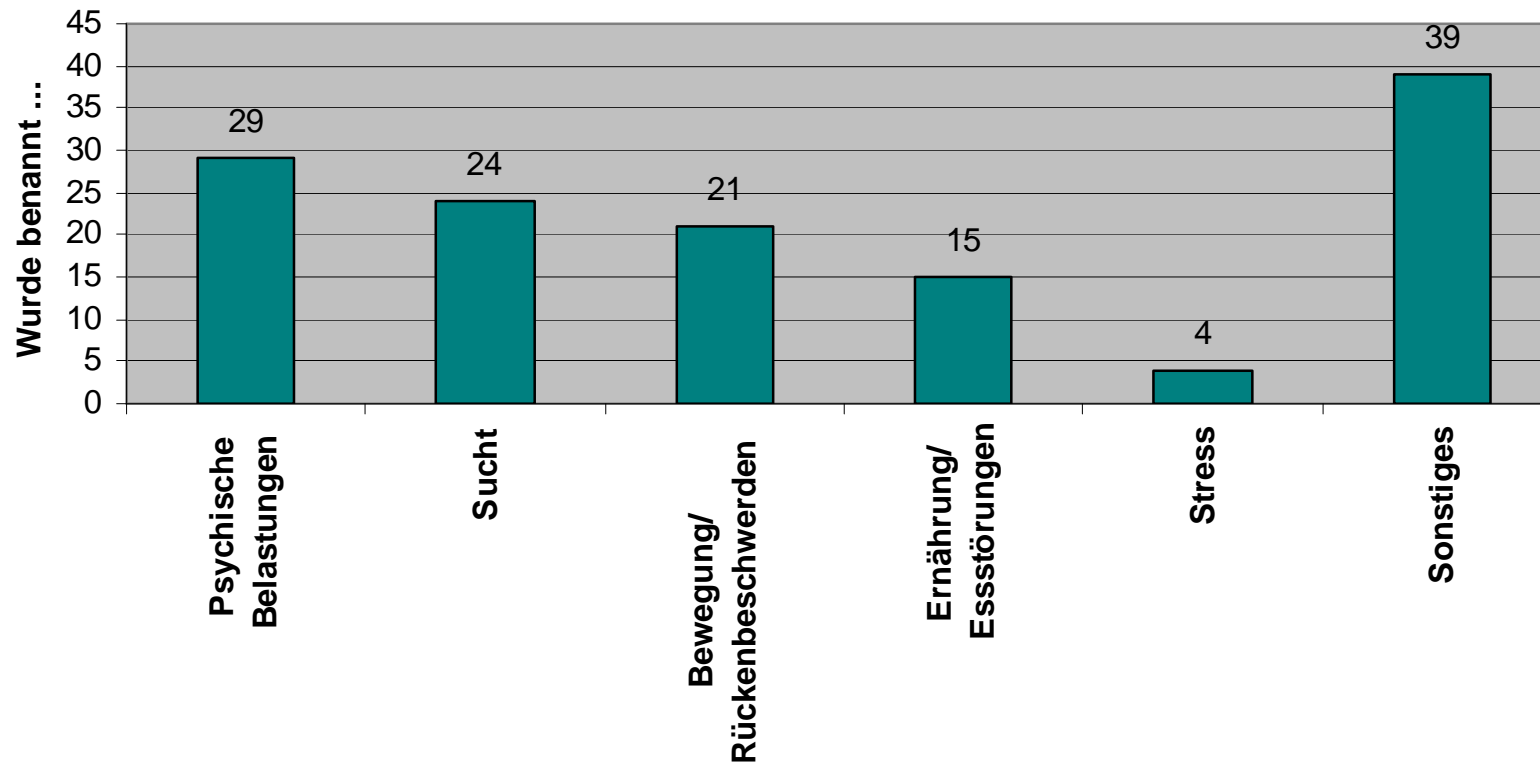


# Erhebung Ihrer Qualifizierungsbedarfe - Ergebnisse -

**rückenwind**

*Für die Beschäftigten  
in der Sozialwirtschaft*

## Vorrangige gesundheitliche Einschränkungen der Zielgruppe



# Erhebung Ihrer Qualifizierungsbedarfe - Ergebnisse -

**rückenwind**

*Für die Beschäftigten  
in der Sozialwirtschaft*

## Schilderung von kritischen Situationen aus Ihrem Berufsalltag (Top 5)

**Top 1**

Hoher Krankenstand, häufige Krankmeldungen

**Top 2**

unzureichende (körperliche) Belastbarkeit ("nicht mehr als 10 kg")

**Top 3**

Motivationsprobleme, „innere Haltung“: fehlende Bereitschaft zur Veränderung oder mangelndes Selbstvertrauen, etwas ändern zu können

**Top 4**

geringes Durchhaltevermögen (z.B. bei psych. Belastungen, Suchtproblematiken)

**Top 5**

Schwierigkeit, mehrere Stunden zu arbeiten ohne Alkoholkonsum/ Drogenkonsum vor oder während der Arbeit

Ein Projekt der



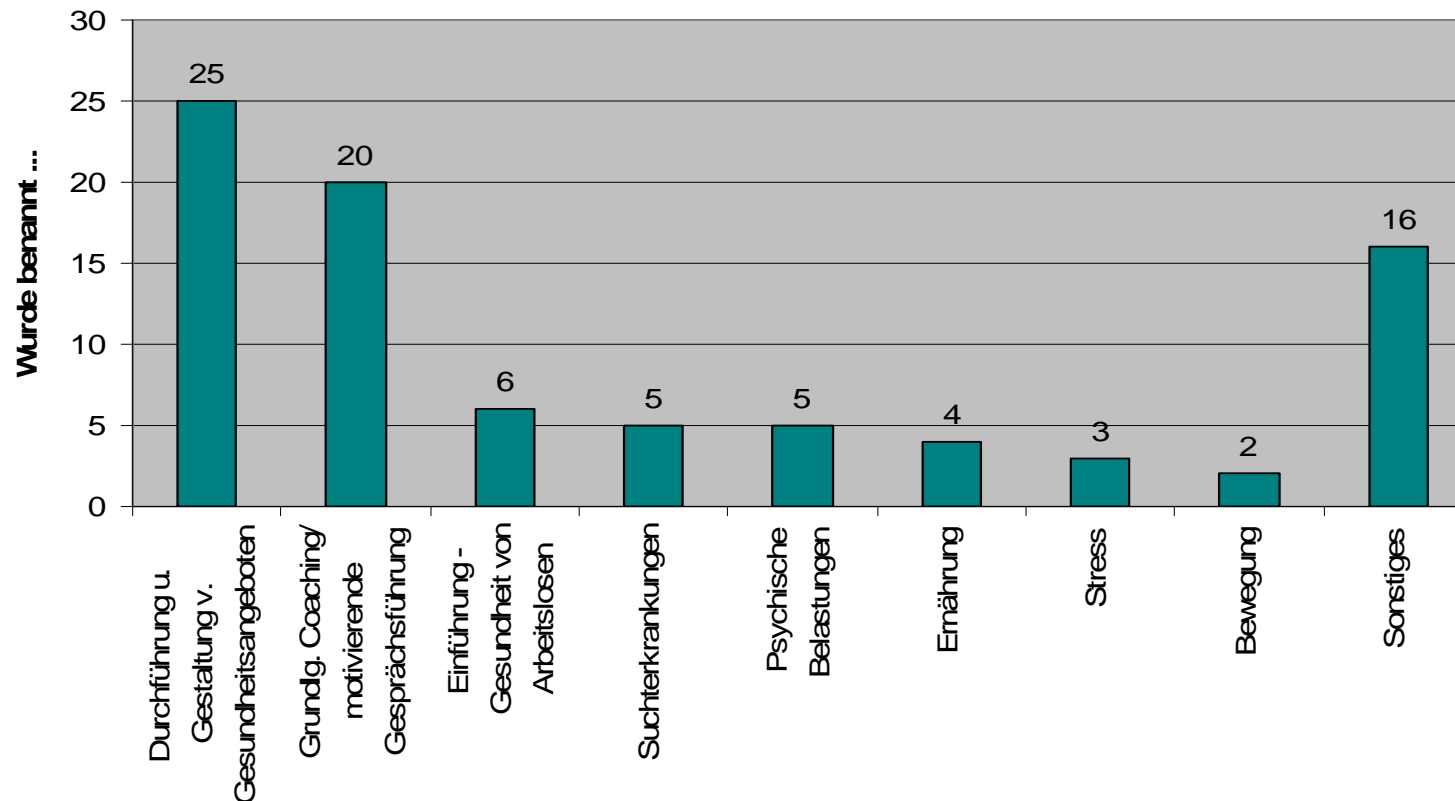
Gefördert durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales und den Europäischen Sozialfonds



# Erhebung Ihrer Qualifizierungsbedarfe - Ergebnisse -

**rückenwind**  
Für die Beschäftigten  
in der Sozialwirtschaft

**Welche Fähigkeiten/ Kompetenzen benötigen Sie, um in den geschilderten kritischen Situationen wirksam Hilfe anbieten zu können?**



# Erhebung Ihrer Qualifizierungsbedarfe - Ergebnisse -

**rückenwind**  
Für die Beschäftigten  
in der Sozialwirtschaft

## Was erhoffen Sie sich noch von einer Qualifizierung zum „Gesundheitscoach“?

- ➔ **Aufbau eines Netzwerkes: Austausch mit Kolleg/innen**, die mit der gleichen Problematik in der Praxis konfrontiert werden
- ➔ **Baukastensystem zu Gesundheitsthemen** (z.B. Ernährung, Bewegung, Entspannung)
- ➔ **Methodik/ konkrete Instrumente an die Hand zu bekommen**  
z.B. wie erkenne ich kritische gesundheitliche Situation  
wie gehe ich vor bei vorliegender Depression/ Abgrenzung zu Burnout etc.
- ➔ **Wissensdatenbank** (Wiki-Web der Teilnehmenden)
  - ➔ **Kontakte zu Kursanbietern**
  - ➔ **Hilfen zur Beantragung von finanziellen Mitteln zur Durchführung der Module**

Ein Projekt der



Gefördert durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales und den Europäischen Sozialfonds



### Kooperatives Online-Lernen – wie geht das?

**Sie arbeiten in einer festen Lerngruppe von max. 5 Teilnehmern zusammen**

Sie stimmen sich in Ihrer Arbeitsgruppe darüber ab, **wer** welchen Teil bearbeitet, **wann** die Teilergebnisse vorliegen müssen, wer für das **Zusammentragen** des Gesamtergebnisses und für die Abgabe zuständig ist.

Sie tauschen sich hierzu in einem „**geschützten**“ **Bereich** innerhalb Ihres Kurses aus (Forum, Mail)

**Was bedeutet das für Sie?**

**Sie sind nicht alleine! – Möglichkeit des intensiven Austauschs und der Kommunikation**

**Sie können sich gegenseitig unterstützen und von dem Wissen der anderen profitieren und Ihr eigenes Wissen teilen**

**Wichtig!**

**Halten Sie die vereinbarten Termine ein. Das Ergebnis der Gruppe hängt von jedem/r ab!  
Ernennen Sie möglichst im Vorfeld eine/n Gruppenleiter/in.**

Ein Projekt der



Gefördert durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales und den Europäischen Sozialfonds



### Nun geht's los!

Finden Sie sich nun hier in Ihren Arbeitsgruppen zusammen!

**Schritt 1: Arbeitsgruppe bilden**

**Schritt 2: Ihre erste Gruppenaufgabe: Wählen Sie einen Namen für Ihre Arbeitsgruppe aus**

**Schritt 3: Bestimmen Sie nach Möglichkeit eine Gruppenleitung**

**Schritt 4: Stimmen Sie sich über die grundlegenden Regeln in Ihrer Gruppe ab, dokumentieren Sie diese und stellen Sie diese später als Forenbeitrag in Ihr Arbeitsgruppenforum ein.**

Ein Projekt der



Gefördert durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales und den Europäischen Sozialfonds





**Alles fit?**

**Wie geht es konkret weiter?**

**rückenwind**

Für die Beschäftigten  
in der Sozialwirtschaft

**Ihr Modulfahrplan für die nächsten Wochen**

**erhalten Sie von Ihrer Tutorin +  
steht im Ordner „AL + Gesundheit“**

- Eintrag in die Teilnehmergealerie
- Lernmodul „Arbeitslosigkeit und Gesundheit“ bearbeiten
- Diskussion im Fachforum „Arbeitslosigkeit und Gesundheit“
- Test bearbeiten
  
- *Glossar*
- *Dokumentenarchiv (hier auch Literaturverzeichnis)*
- *Weblink „Materialien zur Gesundheitsförderung“*

Ein Projekt der



Gefördert durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales und den Europäischen Sozialfonds



# Alles fit?

## rückenwind

Für die Beschäftigten  
in der Sozialwirtschaft



Viel Spaß beim  
Lernen  
und  
Kommunizieren !!!



Ein Projekt der



Gefördert durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales und den Europäischen Sozialfonds

