



Liebe/r Interessent/in,

herzlich willkommen im Bewerbungsverfahren zum Diplomlehrgang Gesundheitsförderung und Salutogenese auf den Grundlagen der Evolutionären Medizin. Das Verfahren ist speziell darauf ausgelegt, sicherzustellen, dass unser Lehrgang für Sie die ideale Wahl ist – und Sie für uns! Wir möchten Menschen inspirieren, die bereit sind, ihr Wissen ernsthaft zu vertiefen und die Gesundheitslandschaft aktiv zu verändern.

Dieser Reflexionsbogen dient uns dazu,

- Sie und Ihre persönliche Ausgangssituation kennenzulernen.
- Ihre Motivation, Ihre Vision und Ihre Zukunftspläne kennenzulernen.
- Einzuschätzen, ob dieser Lehrgang für Sie die beste Wahl ist.
- Sie während Ihrer Ausbildung bestmöglich bei der Erreichung Ihrer Ziele unterstützen zu können.

Er dient Ihnen dazu,

- Ihre persönlichen, fachlichen und überfachlichen Ziele für sich zu klären und zu definieren.
- persönliche Stärken & Schwächen einzuschätzen.
- Ihre Motivation zu stärken, Motivations- und Zielhierarchien zu definieren.
- Ihren ganz persönlichen Leitsatz zu finden.
- Konsequenz und Durchhaltevermögen zu steigern.

Wir bitten Sie, den Reflexionsbogen zunächst herunterzuladen und auf Ihrem PC zu speichern und dort direkt zu bearbeiten.

Übermitteln Sie den ausgefüllten Reflexionsbogen bitte per E-Mail an stanger@schlossberginstitut.at. Im nächsten Schritt werden Sie von der Lehrgangsführerin kontaktiert und zum persönlichen Zoom-Meeting eingeladen.

Diplomlehrgang Gesundheitsförderung (DGF®)



Reflexionsbogen

Nicht weil es schwer ist,
wagen wir es nicht,
sondern weil wir es nicht wagen,
ist es schwer.

(Lucius Annaeus Seneca,
röm. Philosoph und Politiker)

Und los geht's!

Wir möchten Sie gerne besser kennen lernen!

Ihr Name (bitte Vor- und Nachname einsetzen):

Ihre Kontaktdaten (E-Mailadresse und ev. Telefonnummer):

Wie alt sind Sie?

a. Ihr beruflicher Ausgangspunkt

Wie ist Ihre berufliche Ausgangssituation: Welche Tätigkeit bzw. welchen Beruf üben Sie derzeit aus? Was ist Ihr Quellberuf?



Welche Bedeutung hat dieser Lehrgang für Ihre berufliche Zukunft? Wie wollen Sie Ihr Wissen künftig umsetzen?

Als Ergänzung zu Ihrem jetzigen Beruf?

Als zweites Standbein?

Als neuen Hauptberuf?

Im privaten Bereich?

Haben Sie eine konkrete Idee, eine Vision oder Idealvorstellung für Ihre berufliche Zukunft?



b. Selbstorganisation

Welchen zeitlichen Rahmen geben Sie sich, um diesen Lehrgang abzuschließen?¹

Mit dem Lehrgang ist Zeitaufwand verbunden. Wie können Sie Ihr Studium am besten in Ihren Tagesablauf einbauen? Wir empfehlen, fixe Wochentage und Zeiten zu definieren, die für Ihr Studium reserviert sind. Beachten Sie dabei: Öfter und kürzer lernen ist besser als seltener und länger.

Wo könnten Probleme oder Engpässe entstehen, wenn Sie Ihre beruflichen und privaten Anforderungen mit Ihrem Studium verbinden?

¹ *Vorgesehen ist eine Studiendauer von mindestens 16 und maximal 20 Monaten. Sollten Sie die Studiendauer von 20 Monaten überschreiten, ist ein Antrag auf Fristverlängerung an die Geschäftsführung der Schlossberginstitut GmbH zu stellen. Achtung: Die Zahlungsdauer und die Studiendauer sind voneinander unabhängig!*



Was müssen oder können Sie tun, um der Entstehung dieser Probleme oder Engpässe schon im Vorfeld vorzubeugen?

Wer wird Sie beim Erreichen Ihres Zieles unterstützen? Womit?

c. Fachkompetenzen

Haben Sie bereits fachliche Vorkenntnisse? Wenn ja, welche?



d. Überfachliche Kompetenzen

Mit Ihrem Qualifikationsziel sollen zugleich diejenigen überfachlichen Kompetenzen geschult werden, die Sie in weiterer Folge zur erfolgreichen Berufsausübung brauchen werden. Als Diplom Gesundheitsförderer/in sind Sie nicht nur in einer äußerst verantwortungsvollen Position Ihren Klienten/innen gegenüber, in der Regel haben Sie auch ein eigenes Unternehmen zu führen. Ihr Gewinn durch diesen Lehrgang sollte daher über den Wissenserwerb hinausgehen und Sie ebenso in wichtigen Fähigkeiten und Fertigkeiten schulen.

Wie schätzen Sie die folgenden Fähigkeiten bei sich ein?

+ X -

Kritisch-forschendes Denken

Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen

Neugierde und Interesse

Selbstmotivation

Konzentrationsfähigkeit und Durchhaltevermögen

Selbstorganisation und Selbstverantwortung

Lern- und Arbeitsstrategien

Prüfungsstrategien

selbstständiges Recherchieren

Lesetechnik und Informationsverarbeitung

Texte verfassen

Präsentieren und Referieren

Empathie und Selbstempathie

Teamfähigkeit

Wertfreiheit und Wertschätzung

soziale Verantwortung

Fähigkeit, selbst einen gesunden Lebensstil zu pflegen



Welche dieser überfachlichen Kompetenzen wollen Sie während dieser Ausbildung ganz besonders stärken? Im Zuge Ihrer Ausbildung werden sich Ihnen zahlreiche Möglichkeiten zur Stärkung Ihrer überfachlichen Kompetenzen anbieten. Nutzen Sie diese Gelegenheiten!

e. Gesundheitskompetenz

Welche Erfahrungen haben Sie persönlich im Zusammenhang mit Ihrer Gesundheit oder der Gesundheit von Nahestehenden gemacht? Haben diese Erfahrungen zu Ihrem Entschluss beigetragen an dieser Ausbildung teilzunehmen?

Haben Sie sich schon Gedanken über Ihre eigene Gesundheit gemacht?
Wie wollen Sie die folgenden Sätze ergänzen?

- Ich fühle mich gesund, wenn



Ich bin gesund, weil

Um gesund zu bleiben, brauche ich

Ich werde krank, wenn

Wie gesund ist Ihr Lebensstil?

In diesem Lehrgang ist die praktische Arbeit an Ihrem Lebensstil gefragt. Wo sehen Sie Bedarf, Ihren Lebensstil zu verbessern? Wo sehen Sie Möglichkeiten, Ihre Gesundheit, Ihre Lebensqualität, Ihr Wohlbefinden zu fördern?

Wie beurteilen Sie Ihre Gesundheitskompetenz heute? (Bitte ankreuzen)

sehr gut

gut

geht so

nicht so gut

Gesundheitskompetenz? Was ist das?



f. Persönliches

Beschreiben Sie bitte Ihre persönlichen Stärken & Schwächen: Es ist hilfreich sich bereits im Vorfeld über persönliche Stärken und Schwächen im Klaren zu sein:

Was halten Sie für Ihre drei größten Stärken?

- 1.
- 2.
- 3.

Was halten Sie für Ihre drei größten Schwächen?

- 1.
- 2.
- 3.

Welche Motive führten Sie zu Ihrem Entschluss, an dieser Ausbildung teilzunehmen?

Was motiviert Sie für Ihre künftige Tätigkeit?

Einige Anregungen für Ihre Liste:

- selbstständige Arbeit
- ganzheitlicher arbeiten und leben
- eigene Ideen umsetzen zu können
- Freude an der Arbeit mit Menschen
- Selbstwert und -verwirklichung



Eigenverantwortung, Flexibilität und Selbstständigkeit
Chance auf ein höheres Einkommen
bessere Qualifikation

Legen Sie jetzt Ihre eigene Motivationshierarchie von 1-3 fest. Suchen Sie aus Ihrer Liste drei für Sie sehr starke Motive aus.

(1 für die stärkste Motivation usw.)

1.

2.

3.

Schreiben Sie bitte alle Ziele nieder, die Sie mit Hilfe dieses Lehrgangs verwirklichen wollen. Spannen Sie den Bogen von der Verwirklichung Ihrer persönlichen Bedürfnisse hinsichtlich Gesundheit und Lebensstil bis hin zu beruflichen Zielen und Wünschen!

Sie werden Ihre Ziele im Laufe Ihres Studiums wieder finden - ergreifen Sie dann die Gelegenheit, intensiv an der Erreichung zu arbeiten!



Definieren Sie jetzt Ihre Zielhierarchie:

Wählen Sie aus Ihrer Liste diejenigen drei Ziele aus, die Ihnen am meisten am Herzen liegen.

Bitte formulieren Sie diese drei Ziele in konkreten Sätzen²

Ziel 1

Ziel 2

Ziel 3

Finden Sie für Ihre Ausbildungszeit Ihren ganz persönlichen Leitsatz:

Überlegen Sie zuerst: Was ist mir in dieser Ausbildungszeit ganz besonders wichtig? Wofür möchte ich mir wirklich Zeit nehmen? Welche Chance möchte ich jetzt endlich nutzen?

² z.B.: *Ich bleibe in der Auseinandersetzung mit meiner Kollegin gelassen. Ich mache mir im Büro ein gesundes Mittagessen. Ab sofort ist um 17.00 Uhr Feierabend. Ich finde 3 Kooperationspartner für ein Gesundheitsnetzwerk.*



Nehmen Sie Ihre erarbeitete Motivations- und Zielhierarchien zu Hilfe! Je stimmiger Motivationen, Ziele und Ihr Leitsatz sind, umso besser vermag er sie auch durch schwierige Phasen zu „leiten“.

Formulieren nun Sie aus den obigen Überlegungen Ihren persönlichen, kurzen und aussagekräftigen Leitsatz:

Geschafft! Danke für´s Mitmachen!



Bitte senden Sie Ihren Reflexionsbogen an:

Schlossberginstitut GmbH

Wiener Schule für Gesundheitsförderung

stanger@schlossberginstitut.at

Mit herzlichen Grüßen aus dem Schlossberginstitut

Joe-Petra Stanger, MPH

stanger@schlossberginstitut.at

www.schlossberginstitut.at