

GESUNDHEITSPSYCHOLOGIE

GESUNDHEITSERLEBEN UND -VERHALTEN VERSTEHEN

Prof. Dr. Marcus Eckert

5
CREDITS

Wer Menschen zu einem verantwortlichen Umgang mit der eigenen Gesundheit bewegen will, kommt mit reinen Appellen nicht weit. **Wir alle wissen, dass wir unsere Gesundheit proaktiv beeinflussen können.** Die herausfordernde Aufgabe einiger Berufsgruppen liegt darin, Menschen bei einem gesundheitsförderlichen Verhalten zu unterstützen. Auf diesem Wege können lebensstilbedingte Erkrankungen verhindert oder abgeschwächt werden.

Dieser Kurs vermittelt Ihnen Grundlagen der Gesundheitspsychologie. Sie lernen unterschiedliche Modelle zur Erhaltung von Gesundheit und Änderung von Gesundheitsverhalten kennen.

Auch eine Auseinandersetzung mit Motivationsfaktoren und -theorien ist für erfolgreiche Gesundheitsförderung unerlässlich. In diesem Zusammenhang werden Sie mit wertvollen Kenntnissen im Bereich des gesundheitsbezogenen Motivationsmanagements vertraut gemacht.

Sie lernen Ziele und Ansatzpunkte der Motivationspsychologie kennen und können diese auf Bereiche wie das Gesundheitsverhalten anwenden. Psychologische Grundlagen des Gesundheitsverhaltens und die Faktoren, die besonders auf das Gesundheitsverhalten eines Menschen Einfluss nehmen, sind Ihnen vertraut.





INHALTE

- psychologische Modelle und Theorien des Gesundheitsverhaltens
- Erklärungsansätze für Verhaltensänderungen im Bereich der Gesundheit
- Anreizsysteme und Hemmnisse gesundheitsbezogenen Verhaltens
- Ziele und Ansatzpunkte der Motivationspsychologie
- theoretische Grundlagen des gesundheitsbezogenen Motivationsmanagements
- Methoden und Maßnahmen des Motivationsmanagements in Prävention und Gesundheitsförderung

BESONDERS INTERESSANT FÜR

- Personen, die im Bereich Prävention und Gesundheitsförderung tätig sind
- Kursleitende, Personal Trainer:innen sowie Personen, die im Bereich der Physio- oder Sporttherapie arbeiten
- Mitarbeitende von Krankenkassen und Verbänden, die Präventionsprogramme auflegen und umsetzen
- Interessierte, die sich mit ihrem eigenen Gesundheitsverhalten auseinandersetzen möchten

HOCHSCHULZERTIFIKAT

Bei erfolgreicher Bearbeitung der **Fallaufgabe** gilt der Zertifikatskurs als erfolgreich bestanden. Sie erhalten ein Zertifikat mit **5 Credits**.

KURS 942	ZFU-NR. 148412C
Kursdauer	3 Monate
Studienmaterial	4 Studienhefte
Prüfung	1 Fallaufgabe
Hochschulzertifikat	erfolgreiche Bearbeitung der Fallaufgabe
Kursgebühr	225,- €/Monat = 675,- €
Online-Variante	210,- €/Monat = 630,- €
Beginn	jederzeit

KURSSTRUKTUR

3 Monate Selbststudium + Fallaufgabe
Hochschulzertifikat ▶ **5 Credits**





ZERTIFIKATSKURSE AUF EINEN BLICK

Alle Kurse finden Sie auf www.apollon-hochschule.de

**KURS-CREDITS
SIND AUF EIN
STUDIUM
ANRECHENBAR**



Jetzt anmelden

www.apollon-hochschule.de/online-kursanmeldung

- LERNZEIT PRO WOCHE:** ca. 10 bis 15 Stunden
- LERNFORM:** Sie bilden sich mit einem Mix aus Studienheften (print und digital), Online-Lernen, tutorieller Betreuung und ggf. mit Seminaren weiter. Bei der **Online-Variante** erhalten Sie nur digitales Material und kein Studienpaket nach Hause zugesendet.
- ZERTIFIKAT:** Nach regelmäßiger Teilnahme und erfolgreich bestandenen Prüfungen erhalten Sie ein Hochschulzertifikat. Bei nicht bestandener Prüfung, aber aktiver Teilnahme, erhalten Sie auf Wunsch eine Teilnahmebestätigung.
- ANRECHNUNG VON CREDITS:** Bei inhaltlicher Vergleichbarkeit können Sie die hier erworbenen Credits auf ein späteres Studium an der APOLLON oder einer anderen Hochschule anrechnen lassen. Die Teilnahme an optionalen Seminaren ist für eine Anrechnung obligatorisch. Eine Anrechnungsliste zu den APOLLON Studiengängen finden Sie auf unserer Website unter **Studienservice/Anrechnung von Leistungen**.
- KURSDAUER:** Wir verlängern Ihre Betreuungszeit um jeweils die Hälfte der Kurszeit kostenfrei.
- TESTEN:** Jeden Kurs können Sie vier Wochen kostenlos testen!
- IHR VORTEIL:** Über die gesamte Kursdauer haben Sie über unsere Online-Bibliothek Zugriff auf eine Vielzahl an nationalen und internationalen Fachbüchern renommierter Verlage.