

# Verhaltensänderungen begleiten



Bildungszentrum Rehastudy  
Bad Zurzach, Winterthur  
Quellenstrasse 34  
CH-5330 Bad Zurzach  
Tel. +41 (0)56 265 10 20  
Fax +41 (0)56 265 10 29  
E-Mail [info@rehastudy.ch](mailto:info@rehastudy.ch)  
[www.rehastudy.ch](http://www.rehastudy.ch)

EDUQUA

Schweizerisches Qualitätszertifikat für Weiterbildungsinstitutionen  
Certificat suisse de qualité pour les institutions de formation continue  
Certificato svizzero di qualità per istituzioni di formazione continua

# Kursausschreibung

## Verhaltensänderungen begleiten

### 3 BEWÄHRTE MODELLE AUS DER GESUNDHEITSPSYCHOLOGIE

#### EINLEITUNG

Viele Klienten arbeiten zu viel, bewegen sich zu wenig, ernähren sich ungesund, rauchen oder trinken zu viel Alkohol. Wollen sie gesünder leben, müssen sie etwas daran ändern. Das wissen alle. Viele streben eine Veränderung an und scheitern in der Umsetzung.

PatientInnen mit einer chronischen Krankheit müssen ihre Therapien in den Alltag integrieren. Viele finden zwar die einzelnen Massnahmen sinnvoll und sind damit einverstanden. Trotzdem schaffen sie es nicht, sie konsequent umzusetzen. Wissen und Einsicht genügen also nicht.

Warum ist das so? Mit Hilfe der ausgewählten Modelle aus der Gesundheitspsychologie verstehen wir den Prozess einer Verhaltensänderung besser und können ihn mit einfachen Interventionen unterstützen.

#### ZIELE

Nach diesem Kurs:

- Kennst Du die 3 klassischen Modelle der Verhaltensänderung
- Verstehst Du diese Modelle mit Fallbeispielen
- Kannst Du Interventionen für die eigene berufliche Praxis ableiten

#### INHALTE

- Vorstellung und Diskussion der 3 Modelle
- Anwendung der Modelle
- Ableiten von Interventionen

#### METHODEN/ARBEITSWEISEN

25 % Theorie

- Kurzreferate

75% Praxis

- Austausch in Kleingruppen
- Diskussion im Plenum

Maximale Gruppengrösse: 24 Teilnehmende mit einer Lehrperson

## ANGABEN ZUR LEHRPERSON

### Dr. phil. Annette Kindlimann

#### Gesundheitspsychologin FSP

Als Pflegefachfrau war ich beeindruckt, wie unterschiedlich das gleiche Medikament bei einzelnen PatientInnen wirkte. Erklärungsmodelle dafür fand ich in der Placebo-Forschung. Die erstaunlichen Erkenntnisse möchte ich mit Euch teilen und in Eure Praxis übertragen.

Fachpsychologin für Gesundheitspsychologie FSP

diplomierte Pflegefachfrau IKP

zertifizierte Focusing-Trainerin

Dozentin und Referentin für die Themen Grundlagen der Psychologie, Schwerpunkt Sozial- und

Gesundheitspsychologie sowie Stress, Burnout-Syndrom, Schmerz und Multiple Sklerose

Inhaberin Praxis für Gesundheitspsychologie



## KURSVORAUSSETZUNGEN

Fachperson für Physiotherapie, Ergotherapie, Pflege und weitere Spezialgebiete im Gesundheitswesen

Kursvoraussetzung:

Berufsdiplom

## LEITUNG

Annette Kindlimann

Dauer	Kursort	Datum	Zeiten	Kurs-Nr	Sprache	Kosten
1 Tag	Winterthur	11.11.2024	09.00 - 17.00 Uhr	24537	deutsch	CHF 250.-