

# Gemeinsam Gesundheit fördern

## Gesundheitslotsen als ein Baustein der betrieblichen Gesundheitsförderung

### Was ist ein Gesundheitslotse?

Betriebliche Gesundheitslotsen sind ehrenamtliche Multiplikatoren und Multiplikatorinnen für gesundheitsfördernde Lebens- und Arbeitsweisen. Sie sind kollegiale Ansprechpartner und Begleiter, die über gesundheitsrelevante Informationen verfügen. Sie ersetzen keine professionellen Berater oder eine betriebliche Gesundheitsförderung. Sie unterstützen vor Ort, sprechen an, hören zu und motivieren und mobilisieren bezüglich Gesundheit. Bei Bedarf verweisen sie an kompetente inner- und außerbetriebliche Anlaufstellen. Betriebliche Gesundheitslotsen sind Mitarbeitende und nehmen ihre Aufgaben neben ihrer Haupttätigkeit wahr.

### Welche Aufgaben hat ein Gesundheitslotse?

- Vertrauensvolle Information und Unterstützung der Kollegen zu Themen gesundheitsfördernder Lebens- und Arbeitsorganisation
- Kollegiale Information über Angebote der Betrieblichen Gesundheitsförderung und des regionalen Netzwerkes
- Sensibilisierung für Stressbelastungen
- Ansprechen von Gesundheitsthemen im Betrieb

### Wie kann ich Gesundheitslotse werden?

Die Ausbildung vermittelt Grundwissen zum Thema „Gesundheit im Betrieb“. Sie ermöglicht es den Teilnehmenden, ihren betrieblichen Erfahrungshintergrund einzubringen und bietet den Raum, das eigene Verständnis von Gesundheit zu reflektieren und weiter zu entwickeln. Die Ausbildung gliedert sich in vier Module. Die Module beginnen jeweils freitags um 9:00 Uhr und enden samstags um 13:00 Uhr und enthalten eine Übernachtung.

Die Kosten der Ausbildung belaufen sich auf 650.- € für den Pilotdurchgang.

Der Ausbildungsbeginn ist der 19. Februar 2016.

Ausbildungsmodule			
Modul 1	Modul 2	Modul 3	Modul 4
Die <b>Aufgaben des Gesundheitslotsen</b> in der betrieblichen Gesundheitsförderung	Psychosoziale Kompetenz - <b>Kommunikation und Wahrnehmung</b> im betrieblichen Alltag	Gesunde <b>Bewegung, Ernährung</b> und Suchtprävention	Ein guter <b>Start als Gesundheitslotse</b>
<b>19. und 20. Februar 2016</b>	<b>15. und 16. April 2016</b>	<b>08. und 09. Juli 2016</b>	<b>23. und 24. September 2016</b>