

Masterlehrgang

Gesundheitsförderung und Gesundheitspädagogik

BILDUNG & SOZIALES



In Kooperation mit
der Pädagogischen
Hochschule Steiermark

weiter.bilden
weiter.entwickeln



Gesundheitsförderung und Gesundheitspädagogik

weiter.lernen Weiterbildung stärkt – insbesondere am Wachstumsmarkt Gesundheit. Als LehrerInnen aller Schultypen, Kindergarten- und HortpädagogInnen sowie JugendarbeiterInnen bzw. gesundheitsorientierte Berufsgruppen gestalten Sie schließlich nicht nur Ihr Leben, sondern auch die Gesundheit Ihres Umfeldes mit.

Dieser Masterlehrgang, in Kooperation mit der Pädagogischen Hochschule Steiermark, stellt dem allgegenwärtigen Optimierungswahn und der Reizüberflutung die persönliche Identitätsfindung gegenüber. Im Fokus stehen gesundheitsfördernde Maßnahmen für Kinder und Jugendliche, die zu einem gesunden Lebensstil beitragen. Der Lehrgang beruht auf den drei Säulen: wissenschaftlich fundierte Information, Selbsterfahrung und gesundheitspädagogische Maßnahmen für die Praxis.



Ao.Univ.-Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ
Andrea Paletta
Universität Graz

Wissenschaftliche Leitung

„Sein Leben selbst in die Hand zu nehmen und zu gestalten, setzt körperliche und psychosoziale Kompetenz voraus. Gerade in einer Phase des „Werdens“ benötigen Kinder und Jugendliche oft Hilfestellungen, um sich optimal zu entfalten. Der Lehrgang vermittelt gesundheitspädagogische Strategien in den Bereichen Bewegung, Ernährung, Suchtprävention sowie Stress- und Konfliktmanagement.“

weiter.kommen

Folgende Zulassungsvoraussetzungen sind zu erfüllen:

- Abschluss eines fachspezifischen Studiums
- oder Matura und eine fünfjährige facheinschlägige berufliche Qualifikation

Stecken Sie andere als „GesundheitsbotschafterIn“ positiv an, die individuelle Balance im Leben zu finden.

weiter.informieren



4 Semester, berufs begleitend



120 ECTS



Deutsch



Unterrichtszeiten:
freitags: 15.00–20.00 Uhr
samstags: 9.00–18.00 Uhr



EUR 9.800,-



Abschluss: Master of Arts (MA)



Pädagogische Hochschule Steiermark und Universität Graz



Anmeldung auf
www.uniforlife.at



Lebenslauf, Motivations schreiben und Zeugnisse übermitteln



Zulassung zum Lehrgang durch die wissenschaftliche Lehrgangslleitung

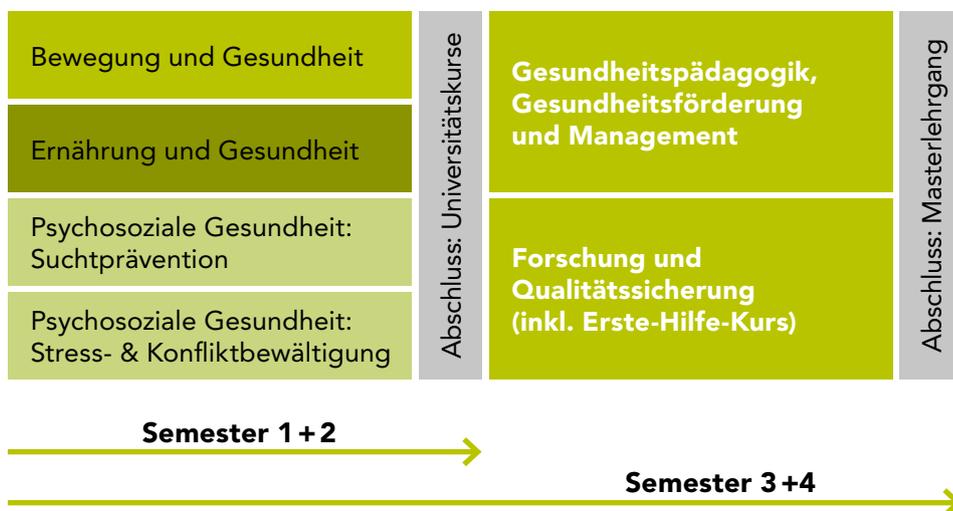
Semesterinhalte

weiter.denken Die drei Schwerpunkte des Masterlehrgangs „Gesundheitsförderung und -pädagogik“ zu Ernährung, Bewegung und psychosozialer Gesundheit können auch separat als einzelne Universitätskurse separat absolviert werden und schließen mit einer Zertifizierung ab.

Der Masterlehrgang gliedert sich daher wie folgt:

Semester 1+2: Absolvierung der Schwerpunkte Bewegungs-, Ernährungs- und Psychosozialorientierte Gesundheitsförderung

Semester 3+4: Absolvierung der Mastermodule



Semesterinhalte

Grundlagen: Bewegungsapparat und Haltung

Bewegungswissenschaftliche Grundlagen

Koordinative/Funktionelle Bewegungsaktivitäten

Rahmenbedingungen bewegungsor. Gesundheitspädagogik

Grundlagen der Ernährung

Pädagogisch-psychologische Aspekte des Ess-Verhaltens I & II

Techniken der gesundheitsor. Lebensmittelaufbereitung I & II

Grundlagen der Lebensmittelproduktion und -verarbeitung

Selbstwert und Selbstorganisation

Selbstwahrnehmung und Realitätskonstruktion

Persönlichkeitsentwicklung im Kindes- und Jugendalter

Einführung in aktuelle Handlungsfelder d. Suchtprävention

Suchtarten:

substanzabhängige und substanzunabhängige Süchte

Drogenpolitik und rechtliche Aspekte

1

Grundlagen: Herz-, Kreislauf- und Stoffwechselsystem

Trainingswissenschaftliche Grundlagen

Ausdauerorientierte Bewegungsaktivitäten

Gesundheitspädagogische Handlungsstrategien

Bewegung als gesundheitspädagogische Maßnahme

Diätetik

Pädagogisch-psychologische Aspekte des Ess-Verhaltens III

Techniken der gesundheitsor. Lebensmittelaufbereitung III

Grundlagen der Friedens- und Konfliktforschung

Analyse von Konfliktverhalten

Modelle und Methoden der Suchtprävention

Unterstützungsangebote im Bereich Suchthilfe

Modelle und Methoden der Friedensförderung und des Konfliktmanagements

Führung von Konfliktgesprächen

**Ethische und interkulturelle Aspekte
aus interdisziplinärer Perspektive**

2

Semesterinhalte

Sucht als biopsychosoziales Phänomen

Grundlagen der Stressforschung

**Modelle und Methoden
der Stressprävention und Regeneration**

Analyse von Stressverhalten

Psychoregulatives Training

Modelle und Methoden der Gesundheitspädagogik

Gesundheitspädagogik in spezifischen Anwendungsfeldern

Maßnahmen der Gesundheitspädagogik

Grundlagen des Projektmanagements

Einführung in Forschungsmethoden

Organisation, Rollen, Analysen im Kontext von Projekten

Projektumsetzung, Projektcontrolling und Coaching

Masterseminar (tlw.)

Erste-Hilfe-Kurs (Facheinschlägige Praxis)

3

Qualitätssicherung in der Gesundheitspädagogik

Forschungsvorhaben in der Gesundheitspädagogik

Masterseminar

Masterarbeit

Masterprüfung

4

Masterlehrgang

Gesundheitsförderung und Gesundheitspädagogik

*UNI for LIFE arbeitet
mit ausgewählten
KooperationspartnerInnen,
die auf ihrem Gebiet
zukunftsweisendes
Wissen generieren*



**Pädagogische
Hochschule
Steiermark**

Lernen.Lehren.Forschen.
Wir gestalten Bildungszukunft!

Pädagogische Hochschule Steiermark
Hasnerplatz 12, 8010 Graz, Austria
www.phst.at

UNI for LIFE Weiterbildungs GmbH
Beethovenstraße 9, 8010 Graz +43 316 380-1013,
office@uniforlife.at, www.uniforlife.at

Stand: Juli 2021 | Druck- und Satzfehler sowie inhaltliche Änderungen vorbehalten.
Design: taska.at | Icons: shutterstock.com/StockVector | Foto: Sissi Furgler Fotografie

**Wissenschaftliche
Leitung**
Ao.Univ.-Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ
Andrea Paletta
Universität Graz

**Stellvertretende
wissenschaftliche Leitung**
VR HS-Prof.ⁱⁿ Mag.^a Dr.ⁱⁿ
Regina Weitlaner
Päd. Hochschule Steiermark