

KURSTHEMEN

DIE A.C.T. METHODE

„A.C.T.“ ist die Abkürzung für „activational competency training“, in deutsch: „aktivierendes Kompetenztraining“. Diese Methode wurde von Frau Dr. Dr. Barbara Hazard in den USA und am Deutschen Institut für Internationale Pädagogische Forschung (Frankfurt am Main) entwickelt, um das persönliche Gesundheits- und Leistungspotential zu steigern. Sie kann bei Gesunden wie bei Patienten, bei Jüngeren wie auch Älteren angewandt werden.

Frau Dr. phil. Dr. med. Barbara Hazard, 1949 in New York City geboren. Sie studierte in Stanford, Oxford und Berlin unter anderem Medizin, Philosophie und Sozialwissenschaften. Nach mehrjähriger Tätigkeit in Berlin, London und Volksrepublik China widmet sie sich jetzt Fragen der Prävention und der Gesundheitsförderung, mit Schwerpunkt auf der Umwelt- und Gesundheitsbildung.

- **Was ist Gesundheit?**

Was hält mich gesund?

Wachsenden Anforderungen und eigene Ressourcen in Einklang bringen

- **Selbstmanagement:**

*Negative Gefühle erfolgreich regulieren
Einüben von Entspannungsritualen*

- **Emotionale Kompetenz**

Achtsamkeit und Sinnhaftigkeit mit sich und andern erleben

- **Soziale Kompetenz**

Zuversicht mit Problemen/Anforderungen fertig zu werden.

Optional bei 12 Wochen-Kurs und telefonischer Nachbetreuung

- **Im Einklang mit der Natur//Körpergefühl**

DER KURS

Die Teilnehmer werden motiviert und befähigt, ihre Lebenskompetenzen zu entwickeln und zu stärken.

Lebenskompetenzen sind Fähigkeiten die wir im alltäglichen Leben brauchen - im Beruf wie auch privat. Dialogbögen, Beratungsspiele, Übungen im positiven und intuitiven Denken sowie kreatives Gestalten sind die dabei eingesetzten Techniken.

Ziel ist ein ehrlicher Dialog mit sich selbst, der die Fähigkeiten im Selbstmanagement steigert.

Die Wirksamkeit der A. C. T. -Methode ist in einer kontrollierten Studie nachgewiesen worden. Deutlich verbessert haben sich z.B. das Ernährungsverhalten, der allgemeine Gesundheitszustand sowie die Problemlösefähigkeiten im Alltag. Dies führte nach Abschluß des Kurses zu einer weiteren kontinuierlichen Zunahme des Selbstwertgefühls.

Teilnehmerreaktionen:

„Ich lebe bewußter, viel bewußter“

„Ich kann jetzt anders an Probleme herangehen“

„Ich habe persönliche Freiheit gewonnen“

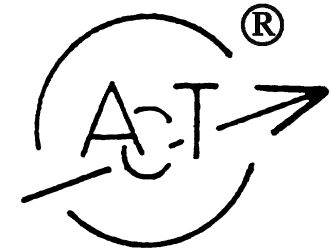
DAS PROGRAMM

Der Kurs findet einmal pro Woche über einen Zeitraum von zehn Wochen statt. Die Dauer einer Kurseinheit beträgt 90 Minuten. Die Teilnehmerzahl ist auf acht begrenzt.

Der Kurs ist qualitätsgesichert und erfüllt die Voraussetzung des §20 Primärprävention (mind. 80% Kassenanteil wird erstattet). Der Kurs kostet 150,00€ und ist vorab zu überweisen.

Leitung: **Sabine Kuntzschmann**

Dipl. Medizinpädagogin



activational competency training

Anmeldung:

030 – 476 71 32

kuntzschmann-sab@web.de

