

GESUNDHEIT FÖRDERN - DIE ALLES ENTSCHEIDENDE FRAGESTELLUNG VON AARON ANTONOVSKY

Campus³ AG
Haselstrasse 18
5400 Baden
Tel.: +41 (0)56 552 60 00
E-Mail: info@campus3.ch



Kursausschreibung

GESUNDHEIT FÖRDERN - DIE ALLES ENTSCHEIDENDE FRAGESTELLUNG VON AARON ANTONOVSKY

EINLEITUNG

Die Salutogenese wurde vom Medizinsoziologen Aaron Antonovsky begründet und basiert auf der zentralen Fragestellung: Wie bleibt der Mensch gesund? Dies steht im Gegensatz zur Pathogenese, die der Krankheit auf die Spur kommen möchte. Die eigene Vorstellung von Gesundheit bestimmt unser Gesundheitsverhalten. Chancen tun sich auf, wenn wir uns diese bewusst machen.

ZIELE

Die Teilnehmenden

- Können die eigene Sichtweise zu Gesundheit reflektieren
- Erfahren die Grundzüge der Salutogenese und Gesundheitsförderung
- Werden sich ihrer eigenen Ressourcen zur Gesundheitsförderung bewusst
- Verstehen die eigenen Beweggründe
- Kennen die Wirkungen des Lebensstils
- Erhöhen ihre eigene Gesundheitskompetenz

INHALTE

- Das Verständnis von Gesundheit
- Die Forschung von Aaron Antonovsky
- Salutogenese – wie bleibt der Mensch gesund
- Gesundheit und Krankheit: absolut oder relativ?
- Ressourcen für Wohlbefinden und Gesundheit
- Die eigentliche Motivation beleuchten
- Der Lebensstil – unsere eigene Entscheidung

METHODEN/ARBEITSWEISEN

Ein Mix aus:

- Reflexion
- Diskussion
- Theorie-Inputs
- Praxis

KURSVORAUSSETZUNGEN

Du bist interessiert, mehr für deine Gesundheit zu tun und zu verstehen und du bringst Bereitschaft mit, deine eigenen Sichtweisen zu reflektieren.

Es können auch interessierte Gesundheitsfachpersonen teilnehmen.

LEITUNG

Monika Leitner

Kursort	Datum	Zeiten	Kurs-Nr	Kosten
Haselstrasse 18, 5400 Baden AG im 4. Stock	08.10.2025	14.00 - 17.30 Uhr	31725	CHF 150.-