

Gesundheitliches Selbstmanagement – mit chronischen Erkrankungen aktiv leben



Chronische Erkrankungen wie z.B. Diabetes, Depressionen, Rheuma etc. beeinflussen und verändern den Alltag von Betroffenen oftmals grundlegend.

Betroffene müssen sich selbst aktiv um ihre Gesundheit und die Krankheitsverfolgung kümmern und können sich hier schnell überrollt fühlen. Hier bietet der Kurs Orientierung und praktisch umsetzbare Hilfe an.

Strategisch bauen wir hier Ihre Kompetenzen aus, sich dem Themen Ernährung, Bewegung, Wünsche und Ziele und Umgang mit emotionalen Höhen und Tiefen auseinanderzusetzen und Ihr individuelles gesundheitliches Selbstmanagement zu finden.

Niemand kann ein so guter Experte in Ihrem Gesundheitsthema sein wie Sie selber!

Die Kursleitung selbst ist von einer chronischen Erkrankung betroffen und vermittelt aus Erfragung und im Peer-Ansatz. Sie fungiert dabei als Berater und als Gesprächspartner auf Augenhöhe.

| Angebotsnummer | GS01-GC |
|-----------------------------------|--|
| Umfang | 4 UE |
| Zeiten | 1 Termin, 09:00 – 12:15 Uhr 20.09.2023, 27.09.2023, 04.10.2023, 11.10.2023 |
| Ort | Hohe Straße 160-168, 50667 Köln |
| Preis | Nach Absprache |
| Mindest- und Höchstteilnehmerzahl | 8 - 15 |
| Zugangsvoraussetzungen | Keine |