

Außerordentliches Masterstudium

Gesundheitsförderung und Gesundheitspädagogik

BILDUNG & SOZIALES



**YES, WE
CARE!**

In Kooperation mit
der Pädagogischen
Hochschule Steiermark

weiter.bilden
weiter.entwickeln



Gesundheitsförderung und Gesundheitspädagogik

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

Dieses Masterstudium, 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. Das Masterstudium beruht auf den drei Säulen: wissenschaftlich fundierte Information, Selbsterfahrung und gesundheitspädagogische Maßnahmen für die Praxis.



Ao.Univ.-Prof. i.R.
Mag. Dr.
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. Das Masterstudium vermittelt gesundheitspädagogische Strategien in den Bereichen Bewegung, Ernährung, Suchtprävention sowie Stress- und Konfliktmanagement.“

weiter.kommen

Folgende Zulassungsvoraussetzungen sind zu erfüllen:

- Abschluss eines pädagogisch-sozialen Bachelor-, Master- oder Diplomstudiums im Ausmaß von mindestens 180 ECTS
- oder Abschluss eines anderen gleichwertigen Studiums
- und eine mindestens zweijährige einschlägige Berufserfahrung

**Stecken Sie andere als
„Gesundheitsbot-
schafter:in“ positiv an,
die individuelle Balance
im Leben zu finden.**

weiter.informieren



**4 Semester,
berufsbegleitend**



120 ECTS



Deutsch



Unterrichtszeiten:
Freitag nachmittags und
Samstag ganztags



EUR 10.500,-



Abschluss:
Master of Arts (CE)



Universität Graz



Anmeldung auf
www.uniforlife.at



**Lebenslauf und
Zeugnisse** übermitteln



Zulassung zum Lehrgang
durch die wissenschaftliche
Lehrgangsleitung

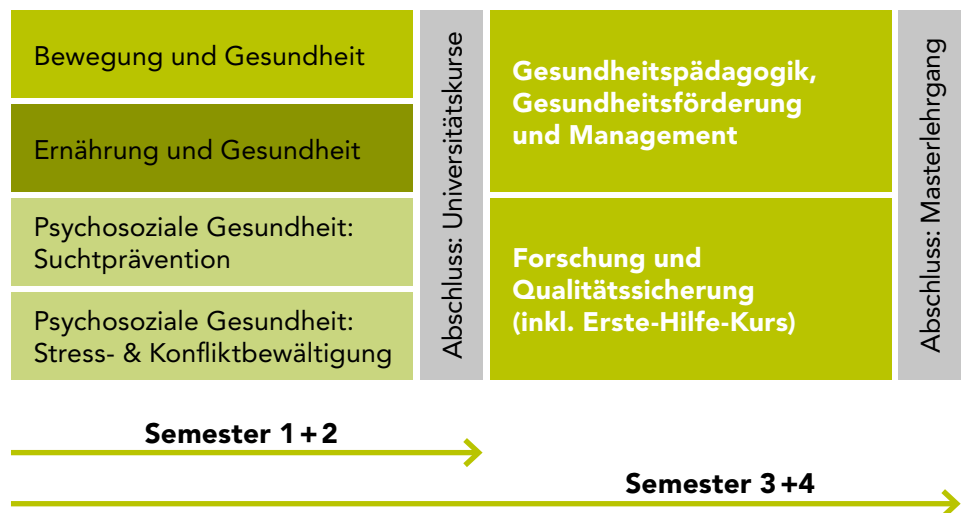
Semesterinhalte

weiter.denken Die drei Schwerpunkte des Masterlehrgangs „Gesundheitsförderung und -pädagogik“ zu Ernährung, Bewegung und psychosozialer Gesundheit können auch 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

1

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

2

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

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 (tlw.)

Masterarbeit

Masterprüfung

4

Außerordentliches Masterstudium

Gesundheitsförderung und Gesundheitspädagogik

*UNI for LIFE arbeitet
mit ausgewählten
Kooperationspartner:innen,
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: November 2024 | Druck- und Satzfehler sowie inhaltliche Änderungen vorbehalten.
Design: taska.at | Icons: shutterstock.com/StockVector | Foto: Sissi Furgler Fotografie

**Wissenschaftliche
Leitung**

Ao.Univ.-Prof. i.R. Mag. Dr.
Andrea Paletta
Universität Graz

**Stellvertretende
wissenschaftliche Leitung**

VR HS-Prof. Mag. Dr.
Regina Weitlaner
Päd. Hochschule Steiermark