

Zertifikatslehrgang

Gesundheitskompetenz & Resilienz in der Pflege

Gesundheit stärken. Resilienz entwickeln. Pflege zukunftsfähig gestalten.

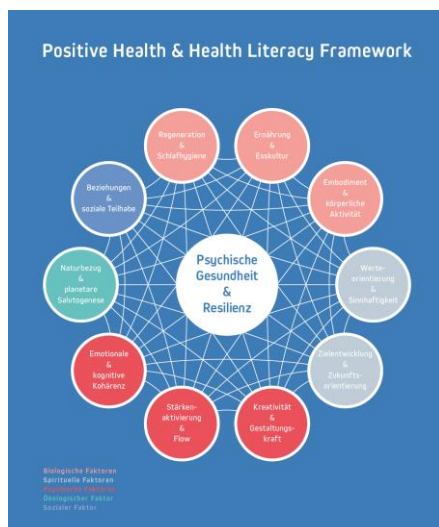
Pflegefachpersonen arbeiten in einem hochdynamischen Umfeld, das fachliche Kompetenz, Selbstregulation, Anpassungsfähigkeit, Beziehungskompetenz und einen nachhaltigen Umgang mit den eigenen Ressourcen verlangt. Der Zertifikatslehrgang verbindet Positive Health, Gesundheitskompetenz, Resilienzforschung, planetare Gesundheit und integrative Gesundheitsansätze. Ziel ist es, Gesundheit und Resilienz nicht nur individuell, sondern auch relational, arbeitsbezogen und organisational zu verstehen und im Pflegealltag wirksam zu gestalten.

Im Zentrum stehen psychische Gesundheit und Resilienz. Das zugrunde liegende Positive-Health & Health-Literacy-Framework versteht Gesundheit als vernetztes Zusammenspiel verschiedener Ressourcen. Die Module greifen diese Ressourcen auf und übersetzen sie in konkrete Handlungskompetenzen für Pflege und Gesundheitsberufe.

ALLEINSTELLUNGSMERKMAL

Diese Weiterbildung greift zentrale Herausforderungen unserer Zeit auf und denkt Gesundheit konsequent integrativ: Die Gesundheit des Menschen wird mit der Gesundheit seiner Umwelt und unseres Planeten verbunden – psychische, körperliche, soziale und ökologische Gesundheit werden nicht länger getrennt betrachtet.

Gleichzeitig verbindet der Lehrgang Hirngesundheit mit Körpergesundheit und berücksichtigt neben kognitiven auch körperbasierte Bottom-up-Prozesse der Regulation. Ernährung, Mikrobiom, Bewegung, Schlaf und Regeneration werden dabei nicht als Lifestyle-Themen verstanden, sondern als relevante Ressourcen für Selbstregulation, Selbstwirksamkeit, Resilienz und langfristige berufliche Handlungsfähigkeit.



- Regeneration & Schlafhygiene
- Ernährung & Esskultur
- Embodiment & körperliche Aktivität
- Werteorientierung & Sinnhaftigkeit
- Zielentwicklung & Zukunftsorientierung
- Kreativität & Gestaltungskraft
- Stärkenaktivierung & Flow
- Emotionale & kognitive Kohärenz
- Naturbezug & planetare Salutogenese
- Beziehungen & soziale Teilhabe

AUFBAU DES ZERTIFIKATSLEHRGANGS

Für das Zertifikat werden sechs zweitägige Module absolviert: vier Pflichtmodule und zwei frei wählbare Wahlmodule. Das Grundlagenmodul Positive Health & Gesundheitskompetenz dient möglichst früh im Lernweg als Einstiegstor: Framework kennenlernen, Standortbestimmung durchführen, Praxisfrage definieren und das lehrgangsbegleitende Transferprojekt starten.

Pflichtmodule (4)

- Grundlagen von Positive Health & Gesundheitskompetenz
- Neurobalance & Selbstführung
- Resilienz & Posttraumatisches Wachstum
- Mitfühlende Pflege & kultursensible Haltung

Wahlmodule (2 aus 5)

- Psychische Gesundheit & planetare Ressourcen
- Gesunde Führung & resiliente Teamkultur
- Integration von Körper & Psyche für psychische Gesundheit
- Schlafhygiene & Recovery Management
- Ernährung, Mikrobiom & epigenetische Gesundheit

ÜBERGEORDNETES KOMPETENZZIEL

Absolvent:innen verfügen über ein integratives Verständnis von Gesundheit und Resilienz und können dieses auf ihren Pflege- und Berufsalltag übertragen. Sie sind in der Lage, eigene Ressourcen und Belastungsgrenzen bewusster wahrzunehmen, ihre Selbstregulation und Regeneration zu unterstützen und gesundheitsfördernde Routinen in einen anspruchsvollen Arbeitsalltag zu integrieren.

Sie entwickeln Kompetenzen im Umgang mit Unsicherheit, Veränderung und hoher Dynamik, stärken Flexibilität, Anpassungsfähigkeit und kreative Problemlösefähigkeit und können auch unter wechselnden Bedingungen ressourcen- und lösungsorientiert handeln.

Gleichzeitig setzen sie sich mit Sinn, Werten, Stärken, Freude, Beziehungen und Zugehörigkeit als Ressourcen beruflichen Wohlbefindens auseinander. Sie lernen, ihre Arbeit und ihr Privatleben nachhaltiger zu gestalten und zwischen persönlicher Selbstfürsorge und organisationaler Verantwortung zu unterscheiden.

Durch den konsequenten Praxistransfer können sie gesundheitsfördernde Veränderungen nicht nur für sich selbst, sondern auch im Kontakt mit Patient:innen, im Team und – abhängig von ihrer Funktion – im Betrieb anstossen.

Damit stärkt der Lehrgang Kompetenzen, die zu Gesundheit, Arbeitszufriedenheit, nachhaltiger beruflicher Handlungsfähigkeit und einer langfristigen Bindung an das Berufsfeld Pflege beitragen können.

KOMPETENZRASTER

Kompetenzbereich	Absolvent:innen können ...
1. Integrative Gesundheitskompetenz	Gesundheit und Resilienz mehrdimensional, salutogen und ressourcenorientiert verstehen; Gesundheitsinformationen kritisch einordnen und gesundheitsfördernde Entscheidungen ableiten.
2. Selbstführung, Regulation & Alltagsgestaltung	Eigene Belastungs-, Aktivierungs- und Erholungszustände wahrnehmen und regulieren; Schlaf, Bewegung, Ernährung, Regeneration, Naturkontakt und soziale Ressourcen alltagstauglich einsetzen und gesundheitsfördernde Routinen auch unter wechselnden Arbeitsbedingungen entwickeln.
3. Resilienz, Flexibilität & Anpassungsfähigkeit	Mit Unsicherheit, hoher Arbeitsdichte, Veränderungen und unerwarteten Situationen konstruktiv umgehen; zwischen Stabilität und notwendiger Anpassung flexibel wechseln, Ressourcen mobilisieren und nach Belastungen wieder handlungsfähig werden.
4. Beziehungen, Compassion & soziale Gesundheit	Professionelle Beziehungen mitfühlend und kultursensibel gestalten, soziale Unterstützung nutzen und zu Vertrauen, Zugehörigkeit und psychologischer Sicherheit beitragen.
5. Sinn, Werte, Freude & berufliche Identität	Eigene Werte, Stärken und sinnstiftende Aspekte der Arbeit reflektieren; Quellen von Freude, Verbundenheit, Wirksamkeit und Bedeutsamkeit im Pflegealltag erkennen und stärken, ohne strukturelle Belastungen zu individualisieren.
6. Kreativität & lösungsorientiertes Handeln	In komplexen und rasch wechselnden Pflegesituationen Perspektiven wechseln, kreative und pragmatische Handlungsmöglichkeiten entwickeln und vorhandene Ressourcen flexibel für neue Lösungen nutzen.
7. Nachhaltige Leistungsfähigkeit & Work-Life-Gestaltung	Persönliche Grenzen und Ressourcen erkennen, Belastung und Erholung bewusster ausbalancieren und individuelle Strategien für eine langfristig tragfähige Gestaltung von Arbeit und Privatleben entwickeln; individuelle und organisationale Verantwortung unterscheiden.
8. Praxistransfer & gesundheitsfördernde Gestaltung	Erkenntnisse auf konkrete Situationen des Berufsalltags übertragen, kleine gesundheitsfördernde Veränderungen entwickeln, erproben und reflektieren sowie Impulse für eine resilienz- und gesundheitsfördernde Team- und Organisationskultur setzen.
9. Nachhaltige berufliche Handlungsfähigkeit	Personale und arbeitsbezogene Ressourcen identifizieren, die Gesundheit, Arbeitszufriedenheit, Motivation und berufliche Handlungsfähigkeit unterstützen; Dysbalancen zwischen Anforderungen und Ressourcen früh erkennen und individuelle sowie organisationale Handlungsmöglichkeiten ableiten.

LEISTUNGSNACHWEIS:

LEHRGANGSBEGLEITENDES PRAXIS- & TRANSFERPROJEKT

Die Teilnehmenden wählen zu Beginn eine reale Fragestellung aus ihrem Berufsalltag. Das Projekt wächst während des Lehrgangs schrittweise mit. Arbeitszeit dafür wird bewusst in die Präsenztage integriert. Ziel ist, dass der Leistungsnachweis am letzten Lehrgangstag grundsätzlich abgeschlossen werden kann.

Zeitpunkt	Baustein
Start / Grundlagenmodul	Praxisfrage, Ausgangslage und persönliches Entwicklungsziel definieren.
Pflichtmodule	Gesundheitsverständnis, Selbstführung, Resilienz, Beziehung und Compassion auf die Praxisfrage übertragen.
Wahlmodul 1	Projekt fachlich vertiefen und zusätzliche Perspektiven integrieren.
Wahlmodul 2	Intervention bzw. Transfer konkretisieren und Umsetzbarkeit prüfen.

Als Umfang bietet sich ein kompaktes Praxisprodukt mit schriftlicher Reflexion an (z. B. ca. 4-6 Seiten oder ein gleichwertiges Produkt). Möglich sind etwa eine Mikrointervention, ein Teamkonzept, ein Patient:innen-Tool, ein Workshop, ein Recovery-Konzept oder eine konkrete Veränderung eines bestehenden Prozesses.

ROLLIERENDER TERMINPLAN 2026–2028

Der Lehrgang ist als rollierendes System gedacht. Das Grundlagenmodul wird besonders häufig angeboten, damit ein Einstieg mehrmals jährlich möglich ist. Die folgenden Termine sind Planungsdaten und müssen vor Publikation noch mit Raum-, Dozierenden- und definitiven XUND-Verfügbarkeiten abgeglichen werden.

Modul	Status	Termin 1	Termin 2	Termin 3	Termin 4	Termin 5
Grundlagen Positive Health & Gesundheitskompetenz	Pflicht / Einstieg	14.–15.01.2027	19.–20.04.2027	16.–17.08.2027	15.–16.11.2027	15.–16.02.2028
Neurobalance & Selbstführung	Pflicht	19.–20.10.2026	22.–23.03.2027	23.–24.08.2027	22.–23.01.2028	–
Resilienz & Posttraumatisches Wachstum	Pflicht	03.–04.12.2026	18.–19.05.2027	30.–31.08.2027	18.–19.01.2028	–
Mitfühlende Pflege & kultursensible Haltung	Pflicht	01.–02.02.2027	21.–22.06.2027	06.–07.11.2027	15.–16.05.2028	–
Psychische Gesundheit & planetare Ressourcen	Wahl	15.–16.04.2027	02.–03.09.2027	04.–05.05.2028	–	–
Gesunde Führung & resiliente Teamkultur	Wahl	07.–08.06.2027	25.–26.10.2027	11.–12.05.2028	–	–
Integration Körper & Psyche für psychische Gesundheit	Wahl	06.–07.09.2027	08.–09.11.2027	04.–05.09.2028	–	–
Schlafhygiene & Recovery Management	Wahl	18.–19.10.2027	22.–23.05.2028	23.–24.10.2028	–	–
Ernährung, Mikrobiom & epigenetische Gesundheit	Wahl	02.–03.12.2027	12.–13.06.2028	03.–04.12.2028	–	–

MODULARER AUFBAU

- Der modulare Aufbau ermöglicht ein individuelles Lerntempo.
- Durch wiederkehrende Durchführungstermine ist ein Einstieg mehrmals jährlich vorgesehen.
- Das Modul «Grundlagen Positive Health & Gesundheitskompetenz» bildet die Basis für die weiteren Module und muss zuerst absolviert werden.
- Die weiteren Module sind frei wählbar.
- Für den Abschluss werden vier Pflichtmodule und zwei frei wählbare Wahlmodule besucht.
- Das Praxis- und Transferprojekt verknüpft die Weiterbildung unmittelbar mit einer konkreten Herausforderung aus dem eigenen Betrieb.

BESONDERHEITEN

- Wissenschaftlich fundierte, kompakte Inputs mit konsequenter Übersetzung in die Pflegepraxis
- Fallarbeit, Übungen, Selbstreflexion, Peer-Learning und erfahrungsorientiertes Lernen
- Standortbestimmungen und kurze Transfersequenzen in jedem Modul
- Verknüpfung von Selbstfürsorge mit Verhältnisprävention und organisationalen Rahmenbedingungen
- Ein Modul im Freien: Natur als Gesundheitsressource unmittelbar erfahren und reflektieren
- Fortlaufende Arbeit am eigenen Praxis- und Transferprojekt statt einer nachgelagerten klassischen Abschlussarbeit

AUSKUNFT

Béatrice Kuster, Programmverantwortliche Resilienz, beatrice.kuster@xund.ch, +41 41 220 82 92

Zertifikatslehrgang Gesundheitskompetenz und Resilienz in der Pflege

