

Modul Struktur und Zeitplan

Modul Name	Zeit Struktur
Modul 1 Rollenverständnis (Leitfaden)	S1: 90 min S2: 90 min 3h
Modul 2 Kommunikative Kompetenz und Motivierung	S1: 45min S2: 45min S3: 45min S4: 45min 3h
Modul 3 Erhalt der Gesundheit	180 min 3h
Modul 4 Navigationsfähigkeiten im Gesundheitssystem	S1: 90 min S2: 90 min 3h
Modul 5 Erkennen von Desinformation und Umgang damit	S1: 45 min S2: 60 min S3: 75 min 3h
Modul 6 Psychische Gesundheit	S1: 60 min S2: 60 min S3: 40 min 2,75h
Modul 7 Digitale Gesundheit (Gesundheit und Medienkonsum)	S1: 90 min S2: 90 min 3h

Total: 20,75h(~26UE), 2,5 – 3 Tage

Module im Detail (jeweils 2-3h)

Modul 1 Die Rolle der Lots*innen

- Die Rolle der Lots*innen
- Erwartungen und Grenzen
- Sicherheitsprotokoll (einschließlich Selbstfürsorge und mentale Selbstfürsorge eines Lotsen)
- Vorbildfunktion und Förderung erwünschter Verhaltensweisen
- Definition von Gesundheit
- Einführung in den Europass

Modul 2 Kommunikative Kompetenz und Motivierung

- Zwischenmenschliche Kommunikationsfähigkeiten (Respekt, Feedback, Engagement, Aufbau einer Beziehung als Mittel zur Vertrauensbildung, offene Fragen, positive Fragen, Vermeidung von Urteilen, Einfühlungsvermögen, Synthese, Vereinfachung)
- Motivierung und Erreichen der inneren Motivation von Unentschlossenen
- die Sprache des Nutzens (Verbindung der Punkte, der Themen und Ergebnisse)
- Interkulturelle Kompetenz und Integration

Modul 3 Gesundheit

- verschiedene Modelle (Salutogenese, 6 Säulen der Gesundheit)
- Körperliche Gesundheit, körperliche Aktivität
- Umgang mit extremen Wetterbedingungen
- Ernährung
- Regelmäßige Untersuchung

Modul 4 Navigationsfähigkeit im Gesundheitssystem

- Vermittlung von Grundkenntnissen über die Funktionsweise und Struktur des Gesundheitssystems im spezifischen Land
- Persönliche digitale Kompetenz (grundlegende "Klicks" und Plattformen)
- Digitale Gesundheitskompetenz - persönlicher Zugang zu den erforderlichen Plattformen

Modul 5 Bekämpfung von Desinformation

- Entscheidung über zuverlässige Quellen
- Grundlegende Fähigkeiten zur Erkennung von Fake News
- Auffinden von Informationen
- Gebrauchsfertige, vertrauenswürdige Quellen
- Kritisches Denken

Modul 6 Psychische Gesundheit

- Wohlbefinden und Selbstfürsorge
- Stress, Stresskreislauf, Schließung des Stresskreislaufs und grundlegende Techniken und Interventionen (für den persönlichen Gebrauch und für die Arbeit als Lots*in)
- Psychologische Erste Hilfe (mit Fallstudien)
- Einsamkeit
- Stress durch Klimawandel

Modul 7 Digitale Gesundheit (Gesundheit und Medienkonsum)

- Nutzung von Bildschirmgeräten (blaues Licht)
- Kritisches Denken
- FOMO
- Gesunde Nutzung sozialer Medien
- Kinder unter 3 Jahren
- Auswirkungen der Digitalisierung auf menschliche Beziehungen
- Dopaminstimulation vs. Serotonin und Endorphine