



## BeFo-Training

### Eine Fortbildung für die Bewegungstherapie

Patientinnen und Patienten effektiv zu körperlicher Aktivität motivieren und sie bei der Umsetzung im eigenen Alltag unterstützen.

„Ihr Bewegungsprogramm ist für mich viel zu anstrengend!“

„Wenn der Alltag erst einmal voll zuschlägt, gerät mein Plan vielleicht unter die Räder!“



### Was ist das BeFo-Training?

Bewegung hat einen positiven Einfluss auf den Verlauf und die Symptomatik vieler Erkrankungen. Dennoch fällt es Menschen schwer, sich zur Bewegung zu motivieren und diese im Alltag dauerhaft aufrecht zu erhalten. Bewegungstherapeut\*innen können daher von Strategien profitieren, mit denen sie ihre Patient\*innen bei diesem Prozess unterstützen.

Die Bewegungstherapie-Fortbildung **BeFo-Training** setzt genau hier an. BeFo ist kein eigenständiges Interventionsprogramm. Die Fortbildung will kurze, wirksame **psychologische Gesprächsstrategien** vermitteln, die für den Einsatz in der Praxis gedacht sind. Sie lernen, wie Sie Patient\*innen effektiv helfen können, sich über die eigene **Motivation** klar zu werden und wie Sie zielgerichtet Unterstützung für die **Umsetzung** der Bewegung im Alltag geben können.

Ein Beispiel für ein BeFo-Gespräch können Sie in diesem Video sehen:

[http://befo-training.de/BeFo\\_M2\\_web.mp4](http://befo-training.de/BeFo_M2_web.mp4)

### Wie läuft das BeFo-Training ab?

- 1) Das **BeFo-Training Basismodul** ist eine 8-stündige Fortbildung, die optional durch zwei unterschiedliche Vertiefungsmodule ergänzt werden kann. Sie erhalten einen Ordner mit Materialien zum Nachlesen und viele Anregungen für die Umsetzung in der Praxis.
- 2a) Die **arbeitsbegleitende BeFo-Vertiefung** ist eine Nachbetreuung über das Internet. Über einen Zeitraum von 16 Wochen erhalten Sie zweiwöchentlich eine E-Mail mit konkreten Anregungen zur Umsetzung der Strategien in der eigenen Praxis. In einem Online-Forum können Sie sich zudem mit anderen Bewegungstherapeut\*innen austauschen.
- 2b) Der **BeFo-Vertiefungsworkshop** findet einige Monate nach dem **Basismodul** statt. Auch hier haben Sie die Gelegenheit, die in der Praxis gesammelten Erfahrungen mit den Gesprächsstrategien zu reflektieren, sich mit anderen Bewegungstherapeut\*innen auszutauschen und Ihre Strategien zu optimieren.

Über die Teilnahme an der arbeitsbegleitenden Vertiefung bzw. am Vertiefungsworkshop können Sie natürlich auch erst nach Besuch des **Basismoduls** entscheiden.

Physiotherapeut\*innen können für jede Fortbildung 10 Fortbildungspunkte gemäß den Bundesrahmenempfehlungen vom 25.09.2006 (§ 125 Abs. 1 SGB V Anlage 4) erhalten.

## Motivation stärken



## Umsetzung fördern

Das BeFo-Training wurde in einem Forschungsprojekt der Universität Würzburg und der Katholischen Hochschule Freiburg entwickelt, das von der Deutschen Rentenversicherung Bund (2016 - 2019) gefördert wurde.

Das Fortbildungsprogramm wird vom **Zentrum Patientenschulung und Gesundheitsförderung** weiter geführt. Die Dozent\*innen der Fortbildung gehören zum Entwicklungsteam von BeFo.

Die Terminoptionen und Anmelde-möglichkeiten finden Sie auch auf: [zentrum-patientenschulung.de/termine](http://zentrum-patientenschulung.de/termine)

Für alle Workshops besteht eine obere und untere Grenze für die Teilnehmerzahl. Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt. Mit dem Eingang Ihrer Anmeldung reservieren wir Ihnen einen Platz in der Veranstaltung. Unmittelbar nach der Anmeldung erhalten Sie von uns eine Bestätigung über die Reservierung. Eine Rechnung und endgültige Bestätigung erhalten Sie, sobald die Mindestteilnehmerzahl erreicht ist und der Workshop sicher stattfinden kann.

Bitte markieren Sie, an welchen Veranstaltungen Sie teilnehmen möchten und schicken Sie uns das ausgefüllte Formular per Fax oder Post.

Anmelden können Sie sich auch per E-Mail an: [fortbildung@zentrum-patientenschulung.de](mailto:fortbildung@zentrum-patientenschulung.de)

Ich melde mich hiermit verbindlich an:

- BeFo-Training Basismodul**  
am 14. September 2019 (9-18 Uhr) in Würzburg  
Kosten (inkl. Material): 200 € (*ermäßigt: 140 €*).
- oder
- BeFo-Training Basismodul**  
am 12. Oktober 2019 (9-18 Uhr) in Würzburg.  
Kosten (inkl. Material): 200 € (*ermäßigt: 140 €*).
- arbeitsbegleitende BeFo-Vertiefung**  
via E-Mail und Internet; im Anschluss an das BeFo-Training;  
Zeitaufwand: 8 h, verteilt über 16 Wochen.  
Kosten (inkl. Material): 200 € (*ermäßigt: 140 €*).
- BeFo-Vertiefungsworkshop**  
am 25. Januar 2020 (9-18 Uhr) in Würzburg.  
Kosten (inkl. Material): 200 € (*ermäßigt: 140 €*).

*Die Vertiefungen können auch zu einem späteren Zeitpunkt gebucht werden.*

- Ich bin als Person Mitglied im Verein bzw. meine Einrichtung ist Mitglied (30 % Ermäßigung)\*.

\*Ob Ihre Einrichtung Mitglied ist, erfahren Sie hier: [zentrum-patientenschulung.de/verein/mitglieder](http://zentrum-patientenschulung.de/verein/mitglieder)

<input type="text"/>	<b>Bitte per Fax, Post oder E-Mail an:</b> Zentrum Patientenschulung Steinbachtal 24 97082 Würzburg  Tel: 01577 5196317 Fax: 09364 7984995  Mail: <a href="mailto:kontakt@zentrum-patientenschulung.de">kontakt@zentrum-patientenschulung.de</a>
<b>Titel, Name</b>	
<input type="text"/>	
<b>Institution</b>	
<input type="text"/>	
<b>Straße</b>	
<input type="text"/>	
<input type="text"/>	
<b>PLZ, Ort</b>	
<input type="text"/>	
<input type="text"/>	
<b>Telefon</b>	
<input type="text"/>	
<input type="text"/>	
<b>E-Mail</b>	
<input type="text"/>	
<input type="text"/>	
<b>Ort, Datum</b>	
<input type="text"/>	
<input type="text"/>	
<b>Unterschrift</b>	