

Weiterbildung zum Vita-Pad® Vitalmanager

Vitaldiagnostik Teil I

Einführung in das Schulungskonzept der Vita-Pad® Akademie, Vorstellung des Moduls Vitaldiagnostik und Lehrplan zu Teil I: Bestimmung der Körperkomposition



Eine sinnvolle Ausstattung für
professionelle Beratungen



Stoffwechselfmessung
Ruhespirometrie



Stress-Analyse
HRV-Messung



Die Schulung << Vitaldiagnostik Teil I >> ist ein Modul im
Weiterbildungsprogramm zum << Zertifizierten Vita-Pad®Vitalmanager
nach der Quadros-Methode®

Konzeption und Durchführung : Vita-Pad® Akademie, Ulrike Jung, Leo-Putz-Weg 19,
82131 Gauting, 089-89305210, info@vita-pad.de; www.vita-pad.de

Inhalt:

- 1. Einleitung – Das Vita-Pad® Erfolgskonzept**
- 2. Das Coaching / die Beratung nach der Quadros-Methode®**
- 3. Die Bedeutung der Vita-Pad® Vitaldiagnostik**
- 4. Die Instrumente der Vita-Pad® Vitaldiagnostik**
 - **Übersicht: Anamnese, Geräte, Software**
 - **Die Körperstrukturanalyse mittels phasensensitiver BIA**
- 5. Lehrplan für das Online-Seminar „Bestimmung der Körperkomposition“:**
- 6. Ziel der Weiterbildung, Teilnahmezertifikat, Zertifizierter Vita-Pad® Vitalmanager**
- 7. Anmeldung / Kosten**
- 8. Vertiefungsmodul als Präsenzseminar**
- 9. Häufig gestellte Fragen**

1. Einleitung – Das Vita-Pad® Erfolgskonzept

Liebe InteressentIn,

herzlich Willkommen bei Vita-Pad® und gleichzeitig herzlichen Glückwunsch! Warum Glückwunsch?

Sie haben bereits viel in Ihre Aus- und Weiterbildung investiert und wollen endlich Ihre „Kompetenz-PS“ voll auf die Straße bringen.

Sie wollen mehr Erfolg für Ihre Klienten und auch für sich selbst und Ihr Unternehmen. Sie wollen schnell von Ihren idealen Kunden gefunden und zum Kundenmagneten werden. Sie haben den Mut, neue Wege einzuschlagen, wollen Ihre Klienten kompetent ganzheitlich beraten und coachen und suchen über eine starke Marke und Positionierung die Alleinstellung in Ihrer Region. Wenn das Ihre Ziele sind, dann ist das Vita-Pad® Erfolgskonzept ideal für Sie geeignet. Das ist doch eine Gratulation wert.

Das Vita-Pad® Erfolgskonzept für professionelle Anbieter von Gesundheits- und Präventionsleistungen basiert auf den drei starken Säulen:

Die Vita-Pad® Akademie:

Modular aufgebaute Blended Learning Programme (Webinare, E-Learning, Seminare) für professionelle Gesundheitsanbieter; Weiterbildung zum **zertifizierten Vita-Pad® Vitalmanager**. Coachen und Beraten nach der Quadros-Methode®. Durch das modulare Angebot, können Sie genau die Inhalte auswählen, die Ihre vorhandene Expertise ergänzen. E-Learning bietet den Vorteil, an jedem beliebigen Ort mit Internet Anschluss lernen zu können. Sie sparen Zeit und Geld. Das

optionale Präsenz-Seminar mit dem/den Dozenten ist deshalb zur Vertiefung des Wissens und mit praktischen Übungen besonders effektiv und fördert die Vernetzung der Vitalmanager mit Experten und Kollegen.

Die Vita-Pad® Tools für Marketing und Positionierung:

Da Wissen erst wertvoll wird, wenn es deutlichen Nutzen für Ihre Klienten **und** Ihr Geschäft schafft, belassen wir es nicht bei der reinen Wissensvermittlung, sondern liefern Ihnen die passenden Arbeits- und Marketingtools für die Umsetzung der Quadros-Methode® in Ihrem Unternehmen und die Kommunikation nach außen, immer zugeschnitten auf die jeweiligen Lernmodule. Wir unterstützen Sie bei der richtigen Positionierung – der wichtigsten Voraussetzung für Ihre Alleinstellung.

Das Vita-Pad® Experten-Netzwerk:

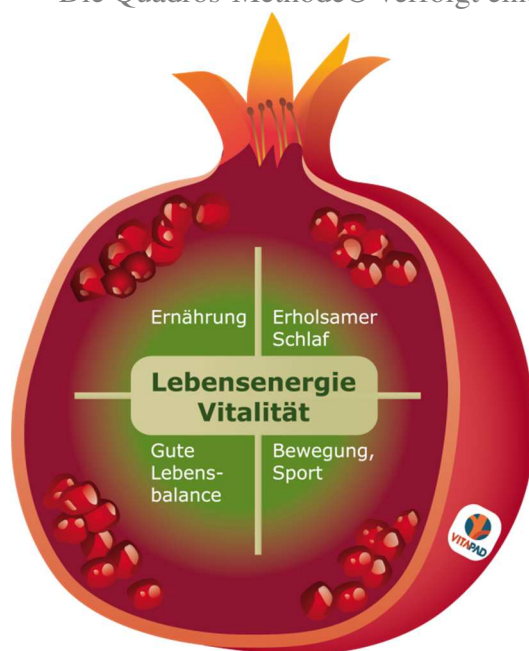
Der Expertenbeirat verstärkt die Fachkompetenz der Akademieleitung und steht den Vitalmanagern als Ansprechpartner zur Verfügung. Auf der Vita-Pad® Plattform erhalten die Vitalmanager ein individuelles Profil und profitieren vom Vita-Pad® Internetmarketing und weitgefächerten Marketing-Maßnahmen. Das erhöht die Sichtbarkeit für potenzielle Klienten. Die starke Marke und Ihre Zertifizierung als Vita-Pad® Vitalmanager erhöhen ebenfalls Reputation und Attraktivität.

Lernen – Handeln – Umsetzen – Vernetzen – Erfolg haben

2. Coaching und Beratung nach der Quadros-Methode®

Das von Ulrike Jung gemeinsam mit anderen Experten entwickelte Vita-Pad® Erfolgskonzept bildet den Rahmen für alle Schulungs- und Leistungsangebote, adressiert an professionelle Gesundheitsdienstleister. Kernelement ist das Schulungsprogramm zum „Zertifizierten Vita-Pad® Vitalmanager“ nach der Quadros-Methode®, das von der Vita-Pad® Akademie durchgeführt wird.

Die Quadros-Methode® verfolgt eine ganzheitliche salutogenetische Herangehensweise und deckt in Beratung und Coaching die vier für Lebensenergie und Vitalität wichtigen Bereiche (Quadranten) ab:



Ernährung – Bewegung – gute Lebensbalance (Stressmanagement) – erholsamer Schlaf.

Die einzigartige Quadros-Methode® zeigt die Zusammenhänge zwischen den vier Quadranten und macht deutlich, dass Defizite in einem Quadranten immer auch die anderen Vitalitätsbereiche beeinflussen.

Die Vita-Pad® Vitalitätsdiagnostik, verbunden mit der Anamnese, zeigt den Ist-Zustand und definiert den Handlungsbedarf. So können mit dem Probanden messbare Ziele und Teilziele erarbeitet

und festgelegt werden. Regelmäßige Folgemessungen zeigen die Erfolge bei den angestrebten Lebensstilveränderungen und motivieren den Probanden. Sollten Anpassungen des Coachings notwendig sein, so wird dies durch die Re-Checks frühzeitig aufgedeckt.

Mit dem Coaching und der Beratung nach der Quadros-Methode® ermitteln Sie die Wurzeln des Symptoms oder Problems und können an der Wurzel ansetzen. Im Verlaufe des Coaching-Prozesses entdeckt und entwickelt der Klient mit Freude seine eigenen Ressourcen. Nur so ist ein dauerhafter Erfolg möglich, unabhängig davon, welchem Quadranten das Symptom zuzuordnen ist.

Mit dem Schulungsprogramm zum < zertifizierten Vita-Pad® Vitalmanager nach der Quadros-Methode® > erwerben professionelle Gesundheitsexperten das Wissen und die Fähigkeiten, das Quadros-Coaching bei ihren Klienten erfolgreich durchzuführen und schaffen für ihre Praxis/Institution eine **unverwechselbare Positionierung**.

Das Quadros-Coaching dient der **Gesundheitsförderung** und richtet sich an Gesunde (mit Befindlichkeitsstörungen) und ersetzt nicht die Diagnostik und Therapie bei Krankheiten. Ergeben sich bei der Anamnese oder Vitalitätsdiagnostik Hinweise auf eine Erkrankung, so ist der Klient an den Arzt oder Therapeuten seines Vertrauens zu verweisen, sofern der Vitalmanager nicht diesen Berufsgruppen angehört.

3. Die Bedeutung der Vita-Pad® Vitaldiagnostik

Eine individuell abgestimmte und kompetent durchgeführte Vitaldiagnostik ist das A & O für langfristig wirksame Maßnahmen zur Gesundheitsförderung.

Vor allem Unternehmensgründer wollen häufig mit möglichst geringen Investitionen in die Selbstständigkeit starten. Das ist nachvollziehbar, aber im Hinblick auf eine intelligente Positionierung von Anfang an nicht unbedingt zielführend. Eine gute Profi-Ausstattung muss keinen riesigen Gerätepark beinhalten, sondern nur die für die jeweilige Zielsetzung zweckmäßigen Instrumente.

Da Vita-Pad® selbst keine Geräte oder Software zur Vitaldiagnostik herstellt, arbeiten wir mit geprüften Herstellern und Entwicklern zusammen, die jeweils hochwertige Schulungen zu ihren Produkten anbieten. Wir beraten Sie außerdem objektiv und unabhängig vor einer Geräteanschaffung, sofern Sie das wünschen.

Kennen Sie die folgenden Situationen? Ein neuer Klient will nach einigen vergeblichen Diäten abnehmen, seine Vitalität steigern oder leistungsfähiger werden. Andere Klienten wollen ihren Stress minimieren, besser schlafen oder fitter und beweglicher werden. Die Klienten wissen nicht genau, was die Ursachen für ihre Probleme sind und erhoffen sich vor allem eine schnelle Veränderung und Problemlösung, ohne jedoch eine klare Vorstellung von ihren Gesundheitszielen zu haben.

Ohne eine umfassende Anamnese und Analyse vor Beginn des Coachings, der Beratung oder des Trainings, sind weder die Ausgangssituation, noch das Ziel und der Weg dorthin klar zu bestimmen. Weder die Art der sinnvollen Lebensstilveränderung noch der Erfolg der Maßnahmen lassen sich ohne Daten auswählen, messen und objektiv darstellen.

Erst die Anamnese mit nachfolgenden ausgewählten Instrumenten der Vita-Pad® Vitaldiagnostik weist den Weg zu den Wurzeln des Kundenproblems und damit zu dessen Lösung.

Die Vitaldiagnostik dient der biomedizinischen Standortbestimmung und liefert Ihnen den Handlungsleitfaden für Ihre Interventionen.

Die Quadros-Methode® folgt deshalb der Maxime:

Messen – Ziele ableiten – Handeln – Messen – Adaptieren, Motivieren – Erfolge sehen und spüren

Bei der Vita-Pad® Vitaldiagnostik geht es nicht darum, nur eine Vielzahl von Daten zu erheben, sondern die notwendigen Daten im Rahmen der ganzheitlichen Gesundheitsförderung nach der Quadros-Methode® in einen sinnhaften Zusammenhang zu bringen. Die Dokumentation der „Inneren Werte“ hilft dem Klienten auch, die Wahrnehmung für seinen Körper zu schärfen und seine Achtsamkeit und Gesundheitskompetenz weiter zu entwickeln.

Die Vita-Pad ® Vitaldiagnostik

Zeigt...

Den Ist-Zustand und definiert den Handlungsbedarf

Schafft die Voraussetzungen...

Messbare Ziele und Teilziele individuell festzulegen

Dokumentiert...

Erfolge und klärt, wenn Anpassungen des Coachings oder Trainings notwendig werden

Motiviert...

Den Klienten auf dem Weg zu seinen Zielen und zum Erfolg

Dient...

Der Qualitätssicherung und stärkt Ihre Positionierung als Premium-Anbieter / Vitalmanager

Diagnostik und Gesundheitsförderung gehören zusammen, denn nur das, was ich gemessen habe, kann ich nachweislich verändern. Die Vitaldiagnostik ist deshalb das zentrale Modul der Quadros-Methode®.

4. Die Instrumente der Vita-Pad® Vitaldiagnostik

Vor der Diagnostik führen Sie eine umfassende Anamnese mit dem Quadros-Anamnese-Fragebogen durch, um aus dem Spektrum der möglichen Messverfahren, das oder die auszuwählen, die individuell sinnvoll sind. **Alle Teilnehmer, die das komplette Online-Seminar zur Vitaldiagnostik absolviert haben, erhalten als Bonus das Anamnese-Tool im Anschluss kostenlos.**

Folgende Messverfahren sind zum Beispiel in die Vita-Pad® Vitaldiagnostik integriert.:

Die Herzratenvariabilitätsmessung (HRV) – Bezugsgröße für Stresstoleranz

Die HRV beschreibt die Fähigkeit des Herzens, den zeitlichen Abstand von einem Herzschlag zum nächsten belastungsabhängig zu verändern und sich so flexibel den Anforderungen des

Körpers anzupassen. Gute Anpassungsfähigkeit beruht vor allem auf einem optimalen Zusammenspiel von Sympathikus und Parasympathikus.

Stoffwechselformung durch Ruhespirometrie – Atemluftanalyse zur Erstellung eines Stoffwechselprofils

Das Ruhestoffwechselprofil zeigt die Stoffwechselqualität, die respiratorische Säurelast, den Anteil der Zucker- und Fettverbrennung und entscheidet häufig über den Erfolg gewichtsreduzierender Maßnahmen.

Blutdruckmessung mit einem professionellen Oberarm-Messgerät

Der 48-Stunden Checkup für zu Hause mit dem Mesana Sensor

Der Sensor geht weit über übliche „Wearable-Messungen“ hinaus. Als Vitalmanager ermöglichen Sie Ihrem Klienten den Bezug des Sensors mit einem Gesundheitsfragebogen. Der Sensor wird nach 48 Stunden Tragezeit zurückgeschickt und im Unternehmen ausgewertet. Nach vorheriger Abstimmung mit Ihrem Klienten erhalten Sie den kompletten Gesundheitsbericht, um die Beratung durchzuführen. Die wichtigsten Parameter der Messung sind: Alltagsaktivität, Aktivitätsvielfalt, Energieumsatz (MET), Belastungsintensität, Stress-Symptome, HRV-Alter, Sympathovagale Balance, Schlafdauer, Erholung im Schlaf.

Da der menschliche Körper kein mechanistisches Regelwerk ist, sondern Wohlbefinden und Vitalität aus einem harmonischen Zusammenspiel von Körper und Geist entstehen, ist die **Software gestützte Lebensstilanalyse** ebenfalls ein Instrument der Vita-Pad® Vitaldiagnostik. Diese Analyse mit weiteren Modulen kann gleichzeitig ein Wegbereiter und Wegbegleiter für den nachfolgenden Coaching-Prozess sein. Das go4balance Software-Paket bewährt sich besonders bei den Klienten, die Probleme mit ihrem „Inneren Schweinehund“ haben.

Speicheldiagnostik, z. B. Hormonprofile

Die phasensensitive Bioimpedanzanalyse (BIA) zur Bestimmung der Körperkomposition

Die Körperstrukturen werden durch eine Widerstandsmessung und validierte Algorithmen erfasst. Die Gesamtanalyse zeigt die Körperzusammensetzung, den Ernährungszustand, den Wasserhaushalt, die physische Fitness und über den Phasenwinkel die Regulationsfähigkeit der Zellen.

Die phasensensitive Bioimpedanzanalyse in Theorie und Praxis ist das Thema des umfassenden Online-Seminars zur Vitaldiagnostik Teil I: Bestimmung der Körperkomposition

5. Lehrplan für das Online-Seminar: Bestimmung der Körperkomposition (BIA)

- Webinar etwa 90 Minuten:
- Theoretische Grundlagen der BIA
- Methodenvergleich zur Bestimmung der Körperkomposition
- Die direkten Messwerte inkl. Vektordarstellung, Phasenwinkel
- Die berechneten Werte und ihre Herleitung aus den Messwerten
- Die Körperkompartimente
- Anwendung und Nutzen der BIA
- Durchführung der Messung
- Voraussetzungen für reproduzierbare Messergebnisse
- Fallbeispiele
- Nutzen der BIA für Kunden und Unternehmen
- Chat mit den Teilnehmern
- Vor dem Webinar erhalten die Teilnehmer eine Arbeitsunterlage als PDF

Zwei Lehrbriefe im PDF-Format:

- Vertiefung des Webinarinhaltes und Nachschlagewerk bei später auftkommenden Fragen. Jeder Lehrbrief hat einen Umfang von 14 Seiten. Die Lehrbriefe werden je nach Seminarpaket nach dem Webinar zugestellt.

Zwei Hausaufgaben zu den Lehrbriefen:

- Die Hausaufgaben beziehen sich auf die Inhalte aus dem Webinar und den Lehrbriefen. Sie dienen zur eigenen Lernerfolgskontrolle. Dem Teilnehmer steht es frei, die bearbeitete Hausaufgabe an die Seminarleiterin zu schicken. In diesem Fall wird die Aufgabe innerhalb von 2 Werktagen bearbeitet und mit umfassendem Feedback an den Teilnehmer zurück geschickt.
- Die Arbeitsunterlage umfasst alle gezeigten Powerpoint-Folien, angeordnet in einer Auflistung mit 3 Folien pro Blatt mit Platz für eigene Notizen.
- Die Arbeitsunterlagen und Lehrbriefe werden als PDF Datei zur Verfügung gestellt.

Dieses Online-Seminar ist ein Zertifikatskurs zur Weiterbildung als Vita-Pad® Vitalmanager, **kann jedoch auch von allen Gesundheitsexperten, die nicht Vitalmanager werden wollen, als Einzelkurs gebucht werden.** Nach erfolgreichem Abschluss und Bearbeitung der Hausaufgaben erhalten die Teilnehmer ein Teilnahmezertifikat der Vita-Pad® Akademie.

6. Ziel der Weiterbildung

Das Online-Seminar zur Vitaldiagnostik ist Teil der Weiterbildung zum zertifizierten Vita-Pad® Vitalmanager. Die Weiterbildung mit Zertifizierung befähigt die Teilnehmer, die Quadros-Methode® kompetent umzusetzen und sich als Experte für ganzheitliche Gesundheitsförderung zu positionieren. Alle zertifizierten Vita-Pad® Vitalmanager sind

berechtigt die Marken Vita-Pad® und Quadros-Methode® im Rahmen ihrer Tätigkeit zu nutzen.

Die Zertifizierung kann, entsprechende Expertise vorausgesetzt, nach mindestens zwei erfolgreich absolvierten Schulungsmodulen beantragt werden. Die Prüfung wird durch die Leitung der Vita-Pad® Akademie gemeinsam mit dem Expertenbeirat durchgeführt. Die Prüfung kann bei Nichtbestehen wiederholt werden.

7. Anmeldung, Kosten, Termine

Sie können sich auf unterschiedlichen Wegen anmelden. Wenn Sie bereits KundIn sind, genügt ein Anruf. Sie können eine normale E-Mail senden mit Ihrer Rechnungsanschrift und, falls Sie in Österreich leben, mit der Umsatzsteuernummer, wenn vorhanden. Auf der Vita-Pad Anmeldeseite können Sie das Online Seminar ebenfalls buchen.

Sie erhalten dann von Ulrike Jung – Konzepte zur Gesundheitsförderung, Inhaberin der Vita-Pad® Akademie, eine Rechnung. Durch Zahlung der Rechnung ist Ihre Teilnahme am gebuchten Paket gesichert. **Sie erhalten per Mail die Zugangsdaten zum Online-Seminar.** Sie entscheiden selbst, wann und wie oft, Sie das Online-Seminar durcharbeiten wollen. Die Lehrbriefe werden jeweils an die hinterlegte E-Mail Adresse gesandt.

Sie haben 3 Pakete zur Auswahl:

Basis	Premium	VIP
<ul style="list-style-type: none">• 1 Webinar à 90 Minuten + bis zu 30 Min. Chat• Arbeitsunterlagen zu den gezeigten Folien <p>• Komplet: • EUR 59,00 zzgl. 19% Mwst.</p>	<ul style="list-style-type: none">• 1 Webinar à 90 Minuten + bis zu 30 Min. Chat• Arbeitsunterlagen zu den gezeigten Folien• 2 PDF-Lehrbriefe mit Einsendeaufgaben• Teilnahmezertifikat <p>• Komplet: • EUR 89,00 zzgl. 19% Mwst.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Alle Leistungen wie beim Premium Paket• Zusätzlich 30 Minuten individuelles Telefoncoaching nach Terminvereinbarung <p>• Komplet: • EUR 118,00 zzgl. 19% Mwst.</p>

Wenn Sie das Premium– oder VIP-Paket gebucht haben, erhalten Sie die Lehrbriefe mit Einsendeaufgaben am Folgetag nach dem Webinar.

Ihr Bonus:

Das Vita-Pad Anamnese-Tool mit Fragen zu den vier Bereichen: Ernährung, Bewegung, erholsamer Schlaf, Lebensbalance. Der Anamnesebogen ist in der Praxis erprobt und

wird von Experten empfohlen. Ihren Bonus erhalten Sie nach Abschluss des Seminars mit dem Teilnahmezertifikat.

8. Vertiefungsmodul als Präsenzseminar

Mehrmals im Jahr bietet die Vita-Pad® Akademie ein Präsenzseminar zur Vertiefung und Reflektion Ihres Wissens zur Quadros-Methode® an. Alle Absolventen mindestens eines Online-Moduls können an diesem Seminar teilnehmen. Es ist auch möglich, die Zertifizierung mit Prüfung erst nach Teilnahme am Präsenzseminar zu beantragen.

Das Seminar findet von Freitagmittag bis Sonntagnachmittag statt. Hier werden neben theoretischer Wissensvermittlung praktische Coaching- oder Beratungssituationen mit den Experten trainiert. Die Experten stehen Ihnen für alle Fragen an den 3 Tagen zur Verfügung. Termine, Inhalte und Dozenten werden über den Vita-pad® Newsletter kommuniziert, sowie automatisch an alle interessierten Teilnehmer eines Online-Moduls.

Das Präsenzseminar findet im Großraum München statt. Die Kosten erfahren Sie mit den Seminardetails.

9. Häufig gestellte Fragen

- Ist diese Ausbildung anerkannt?
-

Die Vita-Pad® Akademie ist keine staatlich anerkannte Ausbildungseinrichtung. Das Zertifikat wird von der Akademie verliehen. Vita-Pad® Vitalmanager nach der Quadros-Methode® ist ebenso wie z. B. Ernährungsberater keine anerkannte Berufsbezeichnung und berechtigt nicht zu therapeutischen Interventionen, sofern der Vitalmanager nicht einer Berufsgruppe angehört, der dies gestattet ist. Die Anerkennung der Weiterbildungsmodule von verschiedenen Institutionen ist geplant und kann nach Erteilung auch von allen Teilnehmern in Anspruch genommen werden, die bereits eine Zertifizierung erlangt haben.

Habe ich freie Zeiteinteilung zur Durcharbeitung der Lehrmaterialien?

Für das Modul Bioimpedanzanalyse ist ein Zeitrahmen von zwei Wochen vorgesehen. Innerhalb dieses Zeitrahmens ab Webinartermin bestimmen Sie selbst Ihr Lerntempo und können Ihre Hausaufgaben einschicken, bzw. das Online-Coaching in Anspruch nehmen.

Welche technischen Voraussetzungen sind für die Online-Seminare nötig?

Sie können an den Webinaren von jedem Ort teilnehmen, an dem Ihnen eine Internet-Verbindung zur Verfügung steht. Auch wenn es bei den Endgeräten keine Einschränkungen gibt, so empfehle ich die Teilnahme mit einem Tablet oder Notebook, das über einen größeren Bildschirm verfügt, um die Inhalte in angemessener Größe zu sehen. Prüfen Sie vor Beginn die Stabilität der Verbindung und ob die Bandbreite ausreicht. Zur Auslieferung der Lehrbriefe und Einsendaufgaben verwenden wir die hinterlegte E-Mail Adresse.

Sie haben weitere Fragen oder wollen zur Vita-Pad® Quadros-Methode beraten werden? Ich stehe Ihnen gerne zur Verfügung. Rufen Sie an oder schreiben Sie mir. Ich freue mich auf das Gespräch mit Ihnen.

**Vita-Pad® Akademie
Leitung und Ansprechpartner:
Ulrike Jung
info@vita-pad.de
Tel.: 089-89305210
Fax: 089-89305220
www.vita-pad.de**