

Weiterbildung zum systemischen Gesundheitscoach



Berufsbegleitende Weiterbildung zum SYSTEMISCHEN GESUNDHEITSCOACH



Für ausgebildete Coaches.

Noch nicht ausgebildete Coaches können im Vorfeld einen Intensivblock mit verschiedenen Coaching-Techniken belegen.

Inhalt, Ansatz und Konzept

Unsere Weiterbildung zum systemischen Gesundheitscoach vermittelt umfassende Fachkompetenz, das Gelernte in die Praxis umzusetzen, sowie die Weiterentwicklung eigener gesundheitsfördernder Arbeits-, Denk- und Verhaltensmuster voranzutreiben.

Gesundheit ist zwar nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts. Dieser Satz des Philosophen Arthur Schopenhauer lässt sich eins zu eins in unsere Zeit übertragen. Entsprechend bieten wir eine deutschlandweit einzigartige Weiterbildung zum Gesundheitscoach. Bereits ausgebildete Coaches erhalten die Möglichkeit, spezielle Fähigkeiten parallel zur Ausübung einer beruflichen Tätigkeit zu erwerben und praxisnah einzuüben.

Wer heute die Zeitung aufschlägt, liest allerorten Begriffe wie „Burnout“, „Depression“ oder auch „Work-Life-Balance“. Im Bereich der Berufsunfähigkeit nimmt die Anzahl psychischer Erkrankungen als Auslöser stetig zu, und die Weltgesundheitsorganisation WHO nennt als Grundbedingung für ein gesundes Leben ein stabiles Selbstwertgefühl, ein positives Verhältnis zum eigenen Körper, befriedigende soziale Beziehungen, sinnvolle Arbeit und gesunde Arbeitsbedingungen – und damit eine Fülle psychischer Indikatoren.

Dem zunehmenden Wunsch nach „seelischer Gesundheit“ trägt unsere Weiterbildung zum Gesundheitscoach Rechnung.

Die Akkreditierung zum RELIEF-Berater gilt als Startpunkt, um zu entscheiden wo in einem Coaching gezielt einzusteigen ist.

Die onlinebasierte Analyse gibt Antworten darauf, inwieweit die Motivation durch Sinnfindung im Alltagsleben und am Arbeitsplatz erweitert oder eingeschränkt wird. Mit Hilfe der Analyse lassen sich versteckte Ressourcen, Entwicklungspotenziale und auch die Quellen seelischer und sozialer Beanspruchung und Demotivation objektiv sichtbar machen. Daraus lässt sich ableiten, wo jemand in der Selbst- und Sozialkompetenz gefördert werden kann. Ideen und Vorhaben lassen sich durch Erkennen von stress- und konfliktfördernden Denk-, Fühl- und Verhaltensmustern erfolgreicher umsetzen, und zwischenmenschliche Beziehungen können vertieft werden.

Während die körperliche Beanspruchung im Arbeitsleben zurückgeht, steigen psychische Belastungen kontinuierlich. Arbeiten unter Stress und Zeitdruck, ständige Veränderungen und andauernde Herausforderungen gehören zusätzlich wie individuelle Faktoren zu den Ursachen. In unserer Weiterbildung lernen Sie Verhaltensweisen die es ermöglichen, sich und andere, gesund zu führen. Die Belastungen begünstigen gesundheitsbelastende Lebens- und Arbeitsmuster.

Gesund zu bleiben stellt bei den vielfältigen beruflichen Anforderungen somit einen komplexen, multidimensionalen Prozess dar.

All unseren Modulen gemeinsam ist die enge Verzahnung von Theorie und Praxis. Neben die interaktive Wissensvermittlung treten praktische Übungen in Form von Peergroups oder Live-Coachings, sowie die detaillierte Aufbereitung in Peergroups.

An wen richtet sich die Weiterbildung?

Sie richtet sich an alle ausgebildeten Coaches, die ihr Kompetenzgebiet erweitern möchten.

Die vier Module im Einzelnen:

Alle Module verbinden theoretische Elemente, professionelle Präsentationen, Übungen und Selbsterfahrung, sowie Lernkontrollen. Live-Coachings helfen, praktische Kompetenzen zu optimieren.

Modul 1 (4 Tage)

RELIEF by Scheelen– Akkreditierung: Stress & Burnout professionell messen

Roter Faden für die gesamte Weiterbildung:

- Coachingkette
- Peergroup
- Live-Arbeit

Schwerpunkte des ersten Moduls

Mit der RELIEF-Analyse können die verschiedenen Facetten von Stress und Burnout wissenschaftlich fundiert erfasst werden. Dabei werden beispielsweise folgende Fragen beantwortet:

- Wie sinnvoll und motivierend erlebe ich meine Arbeit?
- Wie stark ist mein selbstgemachter Stress?
- Was erhält mich gesund?
- Wo liegen meine versteckten Ressourcen und Entwicklungspotenziale?
- Was sind die Quellen meiner sozialen und psychischen Beanspruchung?

Inhalte des ersten Moduls

- Gesundheitsbegriff
- Möglichkeiten und Grenzen von Gesundheitscoaching
- Work-Life-Balance
- Erläuterung der wissenschaftlichen und bio-psycho-sozialen Hintergründe von Stress und Burnout
- aufräumen mit gesellschaftlich geprägten Missverständnissen bzgl. Burnout
- Vermittlung hilfreicher Kenntnisse aus der modernen Stressforschung, Arbeitspsychologie und Psychotherapie
- Konzepte der RELIEF-Analyse verstehen und erklären können
- Interpretation der eigenen, sowie beispielhafter Analyseergebnisse
- Veranschaulichung der Theorie anhand von praktischen Fallbeispielen und Übungen
- Anwendungsfehler und Grenzen des Verfahrens kennen

Im ersten Modul enthalten: Akkreditierung zum RELIEF-Berater

Modul 2 (3 Tage)

Grundlagen des Gesundheitscoachings: Gesundheit auf mentaler, seelischer und sozialer Ebene im Einklang mit dem Körper

Schwerpunkte des zweiten Moduls

Jeder Teilnehmer erfährt für sich eine Rollenklärung. Nach dem Motto: Ich weiß, was ich kann und was ich darf und ich kenne die Grenzen und Möglichkeiten (Bsp. Coaching vs. Therapie).

- Lebensbalance, persönliche Gesundheitsziele, Ressourcenstärkung

Inhalte des zweiten Moduls

- Achtsamkeits-, Entspannungsübungen für den Alltag
- Stressmanagement und -prävention
- Transaktionsanalyse
- Fallbeispiele
- verschiedene Interventionen für unterschiedliche Gesundheitsthemen
- Februarman-Methode

Modul 3 (4 Tage)

Ernährung und Gewichtsreduktion, Bewegung und Lebens-Balance

Schwerpunkte des dritten Moduls

Lebens-Balance ist für viele ein erstrebenswerter Zustand. Mit verschiedenen Modellen und Übungen finden Sie mehr Zugang zu Ihrem eigenen Konzept für Lebens-Balance und bekommen Möglichkeiten vermittelt, dieses wichtige Thema auch bei Ihren Klienten zu adressieren.

- Mentale Konzepte für Lebens-Balance

Inhalte des dritten Moduls

- progressive Muskelentspannung und Bewegungsübungen am Arbeitsplatz
- Bewegung und Entspannung am Arbeitsplatz
- Übung zur Wahrnehmung mit allen Sinnen
- Imaginationsübung zur Entspannung
- Meditationsübungen
- Meta-Modell der Sprachen
- Life-Balance
- Lebensthemen zur gesunden Lebensweise
- Eigenstrategien kennen und modellieren
- Arbeit mit der Kraft des Unbewussten

Modul 4 (4 Tage)

Energetische Psychologie, Testing

Schwerpunkte des vierten Moduls

Die Teilnehmer erhalten Werkzeuge, um den Coachee in die emotionale Klarheit zu führen. Sie erlernen Grundlagen, mit denen sie blockierende Emotionen und Glaubenssätze auflösen können.

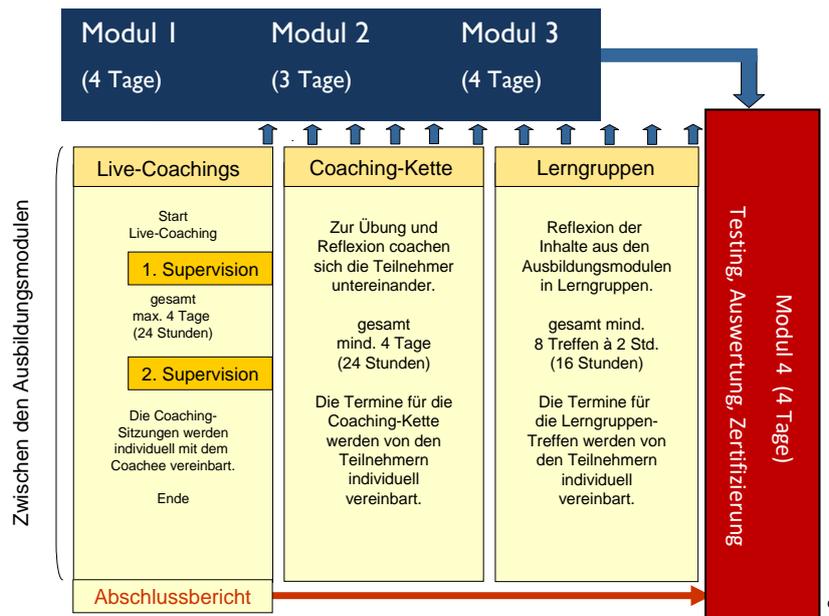
- energetische Psychologie (Tag 1 und 2)
- abschließendes Testing (Tag 3 und 4)

Inhalte des vierten Moduls

- energetische Psychologie: Grundtechniken und praktische Anwendungen
- blockierende Emotionen und Überzeugungen überwinden
- meridianes System des menschlichen Körpers
- Selbsthilfetechniken erlernen
- abschließendes Testing

Zwischen den Modulen 1 und 4 finden außerdem Live-Coachings und zu deren Reflexion eine Supervision statt.

Die vier Module im Überblick:



Rahmendaten

Unsere Dozenten

Alle Dozenten sind ausgewiesene Fachkräfte und verfügen über langjährige Erfahrungen. Ihre vielseitige Kompetenzpalette ermöglicht eine konzentrierte Vermittlung multipler gesundheitspezifischer Ansätze im Rahmen einer Ausbildung mittels Theorie-Inputs und umfangreicher Praxiserfahrungen. Auf diese Weise werden bewährte Präventions- sowie gesundheitserhaltende und -fördernde Methoden vorgestellt, die effektiv im Interesse von Klienten eingesetzt werden können, um sie bei der Fokussierung auf einen entsprechenden Lebens-, Arbeits- und Führungsstil zu unterstützen.



Dr. rer. nat. Frank-Timo Lange ist Master of Business-Administration (Executive MBA) mit dem Schwerpunkt Health Care Management. Er hat in Sportmedizin promoviert, ist Medizinpädagoge und Sporttherapeut. Als erfahrener Psychotherapeut und Systemischer Coach vermittelt er schwerpunktmäßig Themen wie betriebliche Gesundheitsförderung und eine optimale Work-Life-Balance mit Hilfe von Mentaltraining und Medical Fitness.



Günter Peters ist Diplom-Kommunikationswirt, Professional Coach (DBVC) und MBSR-Lehrer. Darüber hinaus erlangte er nach mehrjähriger Fortbildung Abschlüsse in Psychosynthese und ist Level-I-Trainer für Ext nach Dr. Fred Gallo. Als Systemischer Coach integriert er erfolgreich Techniken der energetischen Psychologie und ist u. a. auf emotionales Management, Persönlichkeitsentwicklung und Führung spezialisiert. Langjährige, projektverantwortliche Tätigkeiten in internationalen Großagenturen sowie als selbstständiger Kommunikationsberater zeichnen ihn aus.



Gabriele Müller ist Diplom-Sozialpädagogin, Senior Coach (DBVC), NLP-Lehrtrainerin (DVNLP), Mediatorin (BVM) und Supervisorin. Sie arbeitet als Managementtrainerin, Prozessbegleiterin, Coach und Organisationsberaterin. Weitere Schwerpunkte sind Gesundheitscoaching, Teamentwicklung und Leitung verschiedener Ausbildungsbereiche in der ISCO AG. Akkreditierungen: MOA-Analysen, Insights-Analysen, ASSESS-Analysen

Zeitaufwand, Ort

Der zeitliche Mindestaufwand beträgt:

- 15 Tage Seminar à 7 Stunden (105 Stunden)
- max. 2 Tage Live-Coaching – 5 bis 6 Sitzungen à ca. 2 Stunden (ca. 12 Stunden)
- mind. 4 zusätzliche Treffen à ca. 2 Stunden in den Lerngruppen zur Reflexion der Weiterbildungsinhalte (8 Stunden)
- mind. 4 Tage Coaching-Kette – 10 bis 12 Sitzungen à ca. 2 Stunden (ca. 24 Stunden)
- mind. 1 Tag Supervision

Folgende Termine sind zurzeit vorgesehen:

Modul 1:	16. – 19.10.2018	4 Tage
Modul 2:	15. – 17.01.2019	3 Tage
Modul 3:	09. – 12.04.2019	4 Tage
Modul 4:	02. – 05.07.2019	4 Tage

Alle Module finden in der ISCO AG statt, sie beginnen in der Regel um 10:00 Uhr und enden um 18:00 Uhr. (Bitte planen Sie dennoch 1 Stunde – bis 19:00 Uhr – für eventuelle Verlängerungen ein.) Der letzte Tag eines Moduls kann gegen ca. 17:00 Uhr enden. (Eine genaue Vereinbarung der Zeiten erfolgt am ersten Tag des jeweiligen Moduls.)

Kosten für das Leistungspaket SYSTEMISCHER GESUNDHEITSCOACH

für Privatpersonen (netto)	6.500,-- €
für Firmen (netto)	7.400,-- €

Alle Nettopreise verstehen sich zzgl. der jeweils gültigen gesetzlichen Umsatzsteuer, Änderungen vorbehalten.

Die Seminarunterlagen und der RELIEF-Berater sind im Preis selbstverständlich enthalten.

Anmeldung und Informationen

Wenn Sie sich für die Weiterbildung *Systemischer Gesundheitscoach* interessieren, Fragen haben, teilnehmen möchten, dann setzen Sie sich bitte einfach mit uns in Verbindung. Senden Sie uns eine E-Mail, ein Fax oder rufen Sie uns an. Wir bemühen uns gerne, auch auf individuelle Aspekte einzugehen.

Anmeldung für das Kennenlern- und Eignungserhebungsgespräch

Hiermit melde ich mich verbindlich für ein Kennenlern- und Eignungserhebungsgespräch zur Weiterbildung *Systemischer Gesundheitscoach* bei der ISCO AG an und bitte diese, sich mit mir zur Vereinbarung eines Termins in Verbindung zu setzen. Das Gespräch findet in der ISCO AG statt, wenn nichts anderes vereinbart wird, und dauert in der Regel eine Stunde. Es wird nicht berechnet. Entscheide ich mich für eine Teilnahme an der Weiterbildung und bitte die ISCO AG, bis zum Abschluss des Ausbildungsvertrages einen Platz für mich freizuhalten, ermächtige ich die ISCO AG zur Erhebung einer Bearbeitungsgebühr in Höhe von 100,00 € im Falle meines Rücktritts oder durch mich zu verantwortende Nichterfüllung des Vertrages.

Firma:

Teilnehmer:

Straße:

PLZ und Ort:

Tel./Fax:

E-Mail:

Ort, Datum,
Unterschrift

Wir freuen uns über Ihr Interesse und auf eine gute, erfolgreiche Zusammenarbeit!

Ihre

ISCO AG

Institut für Systemisches Coaching und Organisationsberatung

Agricolastraße 25
10555 Berlin

Tel.: 030 / 28 39 14 00
Fax: 030 / 28 39 14 44

www.isco-ag.de

info@isco-ag.de

Zum Einlesen empfehlen wir:

- Badura, B., W. Ritter u. M. Scherf: Betriebliches Gesundheitsmanagement. Ein Leitfaden für die Praxis; Edition Sigma
- Lauterbach, M: Gesundheitscoaching - Strategien und Methoden für Fitness- und Lebensbalance im Beruf, ISBN 3-89670-497-4; Carl-Auer Verlag
- Meier, R. (2003): Stressbewältigung – Arbeitsheft; Gabal
- Zulley, J. u. B. Knab: Die kleine Schlafschule. Wege zum guten Schlaf; Herder 2002

- Dilts, Robert: Changing Belief Systems, ISBN-10: 0916990249
- Friedrich, Kerstin u. Seiwert, Lothar J.: Das neue 1x1 der Erfolgsstrategie: EKS-Erfolg durch Spezialisierung, ISBN-10: 3897491958
- Hill, Napoleon: Denke nach und werde reich: Die 13 Gesetze des Erfolgs, ISBN-10: 3720527409
- von Fournier, Cay: Die 10 Gebote für ein gesundes Unternehmen: Wie Sie langfristigen Erfolg schaffen, ISBN-10: 3593377845
- Laborde, Genie Z.: Kompetenz und Integrität, ISBN: 3873870320

- Burger, K.: Die Vollkornlüge und andere Ernährungsmärchen: Warum die meisten Ernährungstipps nichts taugen; Herder
- Colpo, A.: Der große Cholesterin-Schwindel. Warum alles, was man Ihnen über Cholesterin, Diät und Herzinfarkt erzählt hat, falsch ist; Kopp Verlag
- Giger, M. W.: Nährstoff Fett: Rolle und Bedeutung; Wagner Verlag
- Grimm, H.-U.: Die Ernährungslüge: Wie uns die Lebensmittelindustrie um den Verstand bringt; Knauer

- Bonke, A.: Training ohne Geräte: Fit mit dem 3D-System (Trainieren mit dem eigenen Körpergewicht) [Buch inkl. DVD] ISBN: 9783000413353
- Thompson, K.: Personal Fitness Trainer: Über 200 Übungen für Frauen; EAN 9783831023257
- Kindersley, D.: Personal Core Trainer: Gezielter Muskelaufbau für die Körpermitte; Dorling Kindersley Verlag
- Boyle, M.: Fortschritte im Functional Training: Neue Trainingstechniken für Trainer und Athleten, EAN: 9783868831221

- Feinstein, David, Eden, Donna Graig, Gary: Klopf die Sorgen weg, rororo
- Rother, Robert u. Gabriele: Klopf-Akupressur, GU Ratgeber Gesundheit
- Marx, Susanne: Klopfakupressur kompakt: Die besten Techniken auf einen Blick, VAK kompakt
- Gallo, Fred: Energetische Selbstbehandlung: Durch Meridianklopfen traumatische Erfahrungen heilen; Kösel
- Gallo, Fred: Handbuch der Energetischen Psychotherapie, VAK Verlag GmbH