

Weiterbildung Gesundheits- Coaching

„Gesundheit ist weniger ein Zustand als eine Haltung und sie gedeiht mit der Freude am Leben.“ (Thomas von Aquin)

Gesundheit stellt eine wesentliche Voraussetzung sowohl für das persönliche Wohlergehen als auch für den wirtschaftlichen Erfolg eines Unternehmens und für die gesamtgesellschaftliche Entwicklung dar. Wir kommen an dem Thema Gesundheit, Gesunderhaltung und Prävention im 21. Jahrhundert nicht vorbei.

Während körperliche Beanspruchung im Arbeitsleben zurückgeht, steigen die psychischen Belastungen. Arbeiten unter Stress und Zeitdruck, ständige Veränderungen und andauernde Herausforderungen sind neben individuellen Faktoren Ursachen hierfür. Viele Menschen leiden an Bewegungsmangel und ernähren sich falsch. Letztendlich entscheidet das Zusammenspiel aus den persönlichen Merkmalen und Verhaltensmustern des Menschen und seinen aktuellen Lebens- und Arbeitsbedingungen darüber, ob er gesund oder krank ist.

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

Gemäß der WHO zählen zu den Grundbedingungen für ein gesundes Leben ein stabiles Selbstwertgefühl, ein positives Verhältnis zum eigenen Körper, befriedigende soziale Beziehungen, sinnvolle Arbeit und gesunde Arbeitsbedingungen.

Gesundheit bedeutet also Wohlbefinden sowohl auf körperlicher, mentaler und seelischer Ebene als auch auf der Beziehungsebene.

Risiken durch Stress, Burnout, Workaholic-Verhalten, aber auch berufliche Enttäuschungen und Rückschläge sollten nach Möglichkeit frühzeitig erkannt werden, um sich ausreichend vor ihnen schützen zu können.

Gesundheits- Coaching begleitet und unterstützt bei der Erreichung persönlicher Gesundheitsziele. Es unterstützt Menschen bei der Entwicklung ihrer eigenen Ressourcen und vermittelt Strategien und Techniken, die dabei helfen, trotz zunehmender Belastungen in ihrer Balance zu bleiben und eine psychophysische Fitness und damit die eigene Leistungsfähigkeit zu erhalten.

Die Weiterbildung zum Gesundheitscoach vermittelt Fachkompetenz, Know- How, das Gelernte in die Praxis umzusetzen und die Weiterentwicklung eigener gesundheitsfördernder Arbeits-, Denk- und Verhaltensweisen.

Konzept:

Die Ausbildung beruht auf systemischen Ansätzen, gekoppelt mit Elementen des Stress- und Zeitmanagements, Selbstmanagements, Burnout- Prävention und Work-Life- Balance, Entspannungstechniken und Mentaltraining. Es geht um das Thema Körper, Ernährung, Sport und Bewegung.

Zielgruppe:

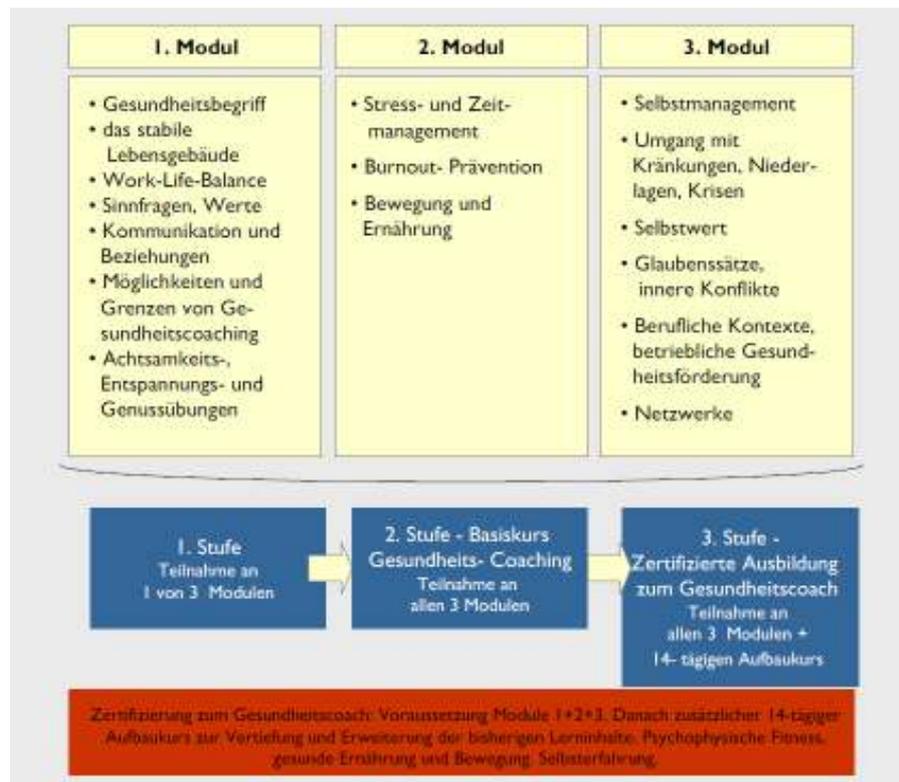
Coaches, Personalentwickler.

Aufbau der Weiterbildung

Die Ausbildung kann in 3 Stufen belegt werden. Stufe 1 besteht aus 3 Modulen, die einzeln und unabhängig voneinander gebucht werden können. Jedes Modul beinhaltet 2 Tage unterschiedlichen Lerninhaltes und besteht aus Theorieanteilen, Demonstrationen, Übungen und Selbsterfahrung. Für jedes Modul erhält der Teilnehmer eine Teilnahmebescheinigung.

Die Teilnahme an allen 3 Modulen führt zum Abschluss "Basiskurs Gesundheitscoaching" (Stufe 2).

Für die Stufe 3 (Zertifizierte Ausbildung zum Gesundheitscoach) muss der Teilnehmer den Basiskurs absolviert haben und belegt dann einen 14-tägigen Aufbaukurs.



Ablauf:

Die Weiterbildung gliedert sich in 3 Module zu je 2 Tagen. Die Module bestehen aus Theorieanteilen, Demonstrationen, Übungen und Selbsterfahrung.

Programmübersicht

Modul 1 (2 Tage)

- Gesundheitsbegriff
- das stabile Lebensgebäude
- Work- Life- Balance
- Sinnfragen, Werte
- Kommunikation und Beziehungen
- Möglichkeiten und Grenzen von Gesundheits- Coaching
- Achtsamkeits-, Entspannungs- und Genussübungen

Modul 2 (2 Tage)

- Stress- und Zeitmanagement
- Burnout- Prävention
- Bewegung und Ernährung

Modul 3 (2 Tage)

- Selbstmanagement
- Umgang mit Kränkungen, Niederlagen, Krisen
- Selbstwert
- Glaubenssätze, innere Konflikte
- Berufliche Kontexte, betriebliche Gesundheitsförderung
- Netzwerke

Termine, Ort, Zeiten

Weiterbildungsstart ist der 26. Oktober 2009

Die Module finden jeweils in der ISCO AG statt, beginnen 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 um 17:00 Uhr enden, falls die Teilnehmer von außerhalb des wünschen. (Eine genaue Vereinbarung der Zeiten erfolgt am 1.Tag des jeweiligen Moduls.)

Termine 2009

1. Modul	26.10. - 27.10.2009	2 Tage
2. Modul	23.11. - 24.11.2009	2 Tage
3. Modul	14.01. - 15.01.2010	2 Tage

Dozenten

Für alle 3 Module wird Frau Dr. med. Frauke Barthold Dozentin sei. Sie ist systemischer Coach, Ärztin und Psychotherapeutin. Beschäftigt sich beruflich seit Jahren intensiv mit den Themen Gesundheitscoaching, Burnout- Prävention, Stress- und Selbstmanagement und Persönlichkeitsentwicklung.

An dem 14- tägigen Aufbaukurs, der Zertifizierten Ausbildung zum Gesundheitscoach, werden noch andere Dozenten teilnehmen.

Kosten

Stufe 1 - Teilnahme an einem von 3 Modulen	670,00 € (netto)
Stufe 2 - Basiskurs Gesundheits- Coaching	2.010,00 € (netto)
Stufe 3 - Zertifizierte Ausbildung zum Gesundheitscoach	6.700,00 € (netto)

Die Seminarunterlagen sind im Preis enthalten.

Die Nettopreise verstehen sich zzgl. der jeweils gültigen gesetzlichen Umsatzsteuer.

Anmeldung und Information

Wenn Sie sich für die Weiterbildung Gesundheits- Coaching interessieren, dann füllen Sie bitte das Anmeldeformular aus und schicken dieses an uns.

ISCO AG (Institut für Systemisches Coaching und Organisationsberatung)

Scharnhorststraße 28/29, 10115 Berlin

Tel. 030/ 28 39 14 00

Fax 030/ 28 39 14 44

info@isco-ag.de

www.isco-ag.de