

Gesundheitscoaching im Integrativen Verfahren



Kurzzeitweiterbildung
Gesundheitscoaching
im Integrativen Verfahren
www.eag-fpi.com

In der Coachingpraxis taucht das Thema Gesundheit – direkt oder indirekt – fast immer auf: Phänomene wie Burnout, Mobbing, Ängste um Arbeitsplatzverlust, Komplexität, Überforderung haben auch immer mit der persönlichen Gesundheit zu tun bzw. können diese gefährden. Der oft verwandte – und sicher zu diskutierende – Begriff „work-life-balance“ weist auf die Tatsache hin, dass der Mensch gefordert ist, eine gesunde Balance in den unterschiedlichen Lebensbereichen (entsprechend der „Fünf Säulen der Identität“) herzustellen. In diesem Modul sollen die Schwerpunktthemen der Praxis auf dem Erfahrungshintergrund der TeilnehmerInnen diskutiert werden. Konkrete Beratungsmethoden werden vorgestellt und eingeübt. Einen Fokus bildet die lebenslaufbezogene Diagnostik des Gesundheitsverhaltens (Gesundheitspanora-

ma), Aktivierung von Gesundheitsressourcen, Förderung von Willensentscheidungen und Begleitung von Umsetzungsschritten bei verschiedenen KlientInnengruppen. Beispiele aus dem betrieblichen Gesundheitsmanagement (Gesundheit am Arbeitsplatz, gesundes Führen) fließen ein. Sie erhalten methodisches Rüstzeug, wie ein Gesundheitscoach methodisch und strategisch in sinnvoller und effektiver Weise vorgehen kann.

- Zielgruppe:** Mitarbeitende im Gesundheitsbereich (TherapeutInnen, Bewegungs- und SporttherapeutInnen, SozialpädagogInnen, PhysiotherapeutInnen, Pflegekräfte, ÄrztInnen, Verwaltungskräfte im Betrieblichen Gesundheitsmanagement), Coaches, SupervisorInnen und alle an einem gesundheitsbewussten Lebensstil Interessierten
- Form:** 6 x 3 Tage
- Gebühr:** 1.440,- € (240,- € pro Seminar) plus ÜVP
- Leitung:** Dipl. Sup. Doris Ostermann, Dr. med. Susanne Orth-Petzold, Prof. Hilarion Petzold
- Ort:** Hückeswagen
- Termine:** www.eag-fpi.com Kurzausbildung
- Abschlüsse:** Teilnahmebescheinigung, Zertifikat: Integrative / Integrativer Gesundheitscoach bei Belegen aller 6 Seminare, Abschlussarbeit (15 Seiten), Kolloquium (200,- €)

Seminarinhalte:

1. Seminar Gesundheitspsychologie

Im ersten Modul werden die konzeptionellen Grundlagen von Gesundheit vorgestellt. Im Mittelpunkt steht hier das biopsychosoziale Modell, das Salutogenesekonzept sowie das Gesundheits- und Krankheitsverständnis im Integrativen Ansatz. Die Förderung der gesundheitsbezogenen Kognitionen, Emotionen, Willensentscheidungen, der dynamischen Regulationsfähigkeit und die Nutzung protektiver Faktoren, positiver Kontrollüberzeugungen und der Selbstwirksamkeitserwartungen müssen für die Ausbildung eines „gesundheitsaktiven Lebensstils“ eine Synergie bilden. Ein integrativer „healthy lifestyle“ umfasst unter anderem die Elemente Sport und Bewegung, Ernährung, Spannungs-Entspannungs-Regulation, Arbeit, Sinn und Werte. Seine bewusste Gestaltung führt zu „ästhetischen Erfahrungen“ und einer von heilender Kraft erfüllten Lebenskunst.

2. Seminar Gesundheitscoaching und -Beratung

Um „Gesundheit zu coachen“ ist eine interdisziplinäre, mehrperspektivische Betrachtung sowie ein flexible Interventionspraxis erforderlich, mit dem Ziel „persönliche Souveränität“ aufzubauen und einen gesundheitsbewussten Lebensstil – im Beruflichen wie Privaten – zu fördern. Definition und Formen von Coaching, seine Ziele und Inhalte sowie der Coachingprozess samt Auftragsklärung, Setting, Rahmen, Beziehungsgestaltung, Methoden und Strategien sind die Themen dieses Seminars. Eine besondere Betrachtung findet dabei die Person und Persönlichkeit des Coachs und seine Haltung. Die wesentlichen Momente der Theorie und Praxis des „Integrativen Coachings“ sollen in verdichteter Form die Fülle der Möglichkeiten des Integrativen Ansatzes im Kontext von Gesundheit verdeutlichen.

3. Seminar Gesundheitscoaching in der „Praxis“

In der Coachingpraxis taucht das Thema Gesundheit – direkt oder indirekt – fast immer auf: Phänomene wie Burnout, Mobbing, Ängste um Arbeitsplatzverlust, Komplexität, Überforderung haben auch immer mit der persönlichen Gesundheit zu tun bzw. können diese gefährden. Der oft verwandte – und sicher zu diskutierende – Begriff „work-life-Balance“ weist auf die Tatsache hin, dass der Mensch gefordert ist, eine gesunde Balance in den unterschiedlichen Lebensbereichen (entsprechend der „Fünf Säulen der Identität“) herzustellen. In diesem Modul sollen die Schwerpunktthemen der Praxis auf dem Erfahrungshintergrund der TeilnehmerInnen diskutiert werden. Konkrete Beratungsmethoden werden vorgestellt und eingeübt. Einen Fokus bildet die lebenslaufbezogene Diagnostik des Gesundheitsverhaltens (Gesundheitspanorama), Aktivierung von Gesundheitsressourcen, Förderung von Willensentscheidungen und Begleitung von Umsetzungsschritten bei verschiedenen KlientInnengruppen. Beispiele aus dem betrieblichen Gesundheitsmanagement (Gesundheit am Arbeitsplatz, gesundes Führen) fließen ein. Das Seminar zeigt auf, wie ein Gesundheitscoach methodisch und strategisch in sinnvoller und effektiver Weise vorgehen kann.

4. Seminar Ernährung, Gesundheit, Fitness

Die ernährungswissenschaftliche Forschung und die nutrition medicine hat in den vergangenen Jahren immer mehr Bedeutung gewonnen und zwar nicht nur für die körperliche Gesundheit und Fitness, sondern auch für das psychophysische Wohlbefinden. Essens- und Trinkgewohnheiten stehen oft einer gesunden Lebensführung entgegen. Falsche Auffassungen und veraltete Ernährungsmythen müssen verändert werden. Das Seminar bietet kompakte Informationen über Ernährungsstile, praktikable Ernährungspraxis im beruflichen Alltag, Genuss-Event, bei denen Essen und Trinken Spaß machen und gesund sind. Fragen, die besondere Risikogruppen betreffen – Diabetes, Hochdruck, Ernährungsstörungen werden diskutiert – auch die der ärztlichen Begleitung von Coachingprozessen und der Zusammenarbeit mit MedizinerInnen. Gesundheitscoaching ist für die oft sehr schwierige Umstellung von dysfunktionalen Ernährungsstilen, die häufigen Erfahrungen des Scheiterns oft der einzige Weg, erfolgreich sich in neuer Weise an Leib und Seele zu nähren.

5. Seminar Methoden-Seminar: Praxistransfer, Supervision

Im diesem Seminar werden spezifische Coaching-Prozesse anhand eigener Praxisbeispiele in der Gruppe vorgestellt und supervidiert, um so Motivationsprobleme, Passungsfragen, Kommunikationsschwierigkeiten feinkörnig zu bearbeiten. Fragen der Abgrenzung von Beratung und Behandlung oder auch der Kombination von beidem (Gesundheitscoaching als Unterstützung von Behandlungen), gender- und altersspezifische Themen werden aufgegriffen und mit spezifischen Beratungsmethoden zugespart.

6. Seminar Emotionale, geistige und soziale Gesundheit

– zur Ästhetik einer persönlichen Gesundheitskultur jedes Gesundheitscoachings, das für den erweiterten Gesundheitsbegriff des Integrativen Ansatzes „health, wellness, fitness“ sensibilisiert mit seinen Dimensionen körperlicher, seelischer und geistiger Gesundheit fördert Achtsamkeit, Selbstsorge und Selbstentfaltung, eine Lebenskunst und ein Ästhetisieren der eigenen Existenz. Ziel aller Gesundheitsberatung besteht darin in ein „self coaching“ überzuleiten, in dem Tages-, Jahres- und Lebensplanung, work-life-balance, Streben nach Weisheit und Lebensqualität wichtige Größen darstellen. Das Seminar geht diesen Themen nach und behandelt auch die Reflexion der professionellen und persönlichen Kompetenz und Performanz sowie der persönlichen Souveränität. Die Beendigung von Coachingprozessen in den Dimensionen Abschied und Aufbruch sind das Abschlussthema der Weiterbildung.

Anmeldungen über unsere Homepage www.eag-fpi.com

Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit EAG
Wefelsen 5
42499 Hückeswagen
Telefon 02192-858-18
Staatl. anerkannte Einrichtung der Erwachsenenbildung des Landes
NRW und vom Gütesiegelverbund Weiterbildung NRW zertifiziert.