



EAG

FPI

Europäische Akademie für bio-psycho-soziale Gesundheit,
Naturtherapien & Kreativitätsförderung – EAG

Weiterbildung Gesundheitscoaching & Burnoutberatung im Integrativen Verfahren



Kompakt-WEITERBILDUNG

Weiterbildung Gesundheitscoaching & Burnoutberatung
im Integrativen Verfahren

www.eag-fpi.com

Weiterbildung Gesundheitscoaching & Burnoutberatung im Integrativen Verfahren

Gesundheitsgefährdende Probleme des Arbeitslebens wie Dauerstress, Ängste, Überforderungsgefühle, Mobbing-erfahrungen oder Burnout-Erkrankungen stehen immer im Kontext der persönlichen Gesamtsituation der betroffenen Person. Der viel zitierte Begriff „work-life-balance“ weist auf die Notwendigkeit hin, eine individuell passende Gewichtung zwischen unterschiedlichen Lebensbereichen zu finden. Das Integrative Beratungsverfahren bietet mit dem ganzheitlichen Ansatz Gesundheitscoaches eine gute Basis, KlientInnen differenziert zu beraten.

Im Seminar werden die wichtigsten Themen der Praxis vor dem Erfahrungshintergrund der TeilnehmerInnen und mit Beispielen aus dem betrieblichen Gesundheitsmanagement behandelt. Wichtige Beratungsmethoden werden vorgestellt und eingeübt. Die Weiterbildung vermittelt praxisnah, wie ein Gesundheitscoach methodisch und zielorientiert vorgeht.

Thematisch stehen im Fokus:

- die lebenslaufbezogene Diagnostik des Gesundheitsverhaltens (Gesundheitspanorama),
- die Aktivierung von Gesundheitsressourcen,
- die Förderung bewusster Willensentscheidungen,
- die Begleitung von Umsetzungsschritten bei verschiedenen KlientInnengruppen,
- die Beziehung BeraterIn – KlientIn,
- Prävention und Intervention bei Krisen und Burnout,
- der Praxistransfer der TeilnehmerInnen.

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 Wochenendseminare à 3 Tage
Gebühr:	1.800,- € (300,- € pro Seminar) plus Pensionskosten 250,- € Gebühr für Zertifikatsabschluss
Leitung:	Dipl. Soz.-päd. Doris Ostermann MSc. Dipl.-Psych. Marcus Galas
Ort:	Hückeswagen
Abschluss 1:	Teilnahmebescheinigung
Abschluss 2:	Zertifikat „Gesundheitscoach und BurnoutberaterIn im Integrativen Verfahren“ (bei Besuch aller Seminare, Abschlussarbeit und Kolloquium)

1. Seminar

Gesundheitspsychologie

Im ersten Modul werden die konzeptionellen Grundlagen von Gesundheit vorgestellt. Im Mittelpunkt steht hier das bio-psycho-soziale 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.

2. Seminar

Stressmanagement und „Work – life – balance“

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 Seminar 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.

3. Seminar

Wege der Beratung

In diesem Seminar werden Konzepte des Integrativen Ansatzes vermittelt, die das Vorgehen in der Beratung fundieren, beschreiben und strukturieren: Ko-respondenz, Exzentrizität und Mehrperspektivität, phänomenologische Schritte, hermeneutische Spirale, Vier Wege der Heilung und Förderung, tetradisches Modell u.a. Der Beratungsprozess wird als gemeinsame Suchbewegung verstanden, in der KlientIn und BeraterIn neue Erkenntnisse und Handlungsmöglichkeiten ko-kreativ entwickeln. Übungs- und Selbsterfahrungselemente unterstützen die Veranschaulichung und praktische Umsetzung.

4. Seminar

Grundfragen der Beziehung BeraterIn – KlientIn

Integratives Coaching misst entsprechend dem Forschungsstand der Beziehungsfrage BeraterIn – KlientIn hohe Bedeutung bei. Eine Beratungsbeziehung hat viel mit Gastlichkeit und mit dem „Umgang mit Grenzen“ zu tun – von Seiten des Gastgebers (Gesundheitscoach) und des Gastes (KlientInnen). Das erfordert wechselseitig Empathie und Respekt. Beides muss kultiviert werden. Wie in jeder zwischenmenschlichen „Nahraumbeziehung“ geht es zugleich um das „Aushandeln von Grenzen und Positionen“. Das Seminar gibt eine vertiefte, praxisorientierte Einsicht in das Thema.

5. Seminar

Prävention und Intervention bei Krisen und Burnout

Menschenbild, Persönlichkeitstheorie und Gesundheits-/ Krankheitslehre des Integrativen Ansatzes bilden theoretische Grundlagen, um Krise und Burnout zu definieren und zu verstehen. Vor dem Hintergrund eigener Lebens- bzw. Berufserfahrungen der TeilnehmerInnen werden Kennzeichen und Typen herausgearbeitet und gegenüber psychischen Erkrankungen (Depressionen, Angststörungen, Psychosen) abgegrenzt. Die diagnostischen Einschätzungen verhelfen dazu, Möglichkeiten, aber auch eventuelle Gefährdungen in Beratung und Coaching zu erkennen. Sie leiten über zu Interventionen, die der Klärung, Entlastung und Stabilisierung bei Krisen und Erschöpfung dienen.

6. Seminar

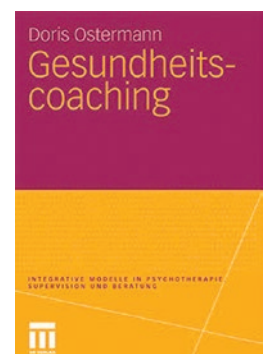
Praxistransfer und Supervision

In diesem Seminar werden spezifische Coaching-Prozesse anhand eigener Praxisbeispiele in der Gruppe vorgestellt und supervidiert, um Motivationsprobleme, Passungsfragen oder Kommunikationsschwierigkeiten feinkörnig zu bearbeiten. Fragen der Abgrenzung von Beratung und Behandlung werden gestellt bzw. die Frage möglicher Unterstützung von Behandlungen durch Gesundheitscoaching. Gender- und altersspezifische Besonderheiten und deren Berücksichtigung im Gesundheitscoaching werden thematisiert.

Buchtipp:

Doris Ostermann
Gesundheitscoaching

Erhältlich bei Amazon:
<https://kurzelinks.de/r4tu>



Anmeldung:

Europäische Akademie EAG
Wefelsen 5, 42499 Hückeswagen

Telefon: 02192/858-16
Email: ellerbrock@eag-fpi.de

www.eag-fpi.com

