

# Aufbauseminar Gesundheitscoaching

für Coaches (Berater, Trainer), die ihr professionelles Profil um den Aspekt Gesundheitsentwicklung bereichern möchten

Am Thema Gesundheit kommt heute kein Coach mehr vorbei. Hochaktuell und in allen Medien vertreten ist derzeit das Thema Burnout. Hier ist ein Coach in vielfacher Hinsicht gefragt:

- Prävention
- Erkennen eines i. d. R. schleichend beginnenden Burnouts
- Begleitung medizinischer Maßnahmen in der akuten Phase
- Neuorientierung nach der akuten Phase
- Unterstützung bei der Wiedereingliederung in den (beruflichen) Alltag

Weitere relevante Themen sind:

- Stress mit Symptomen wie z. B. Schlafstörungen, Verspannungen, Unruhe, verminderte Leistungsfähigkeit, Anstieg der Fehler, Probleme im zwischenmenschlichen Bereich,
- Entwicklung individueller Strategien zu körperlichem Wohlbefinden,
- Psychosomatische Beschwerden, die medizinisch abgeklärt sind,
- Life Balance,
- Umgang mit schwierigen Lebenssituationen, mit „Kränkungen“, Konflikten, und Restriktionen.

Das Institut für persönliche Entwicklung und Gesundheit hat sich darauf spezialisiert, die Entfaltung des gesundheitlichen Potenzials von Menschen zu fördern. Dieses Wissen wird in Einzelcoachings, in der Ausbildung zum Gesundheitscoach und – für erfahrene Praktiker – im Aufbauseminar Gesundheitscoaching weiter vermittelt.

Beim Gesundheitscoaching geht es um Themen, die unmittelbar mit der Gesundheit zusammen hängen. Grundlage der Arbeit ist das Salutogenese-Konzept von Aaron Antonovsky, mit dem zentralen Begriff der "Kohärenz". Danach hängt es von drei Fragen ab, wie sich dieses Kohärenzgefühl entwickelt und Gesundheit gestärkt wird:

- Welche Einflüsse bestimmen mein Denken, mein Verhalten und mein Leben?  
=> **Verstehbarkeit**
- Wie kann ich zielführende Handlungsmöglichkeiten entdecken oder entwickeln?  
=> **Handhabbarkeit**
- Wer kann und will ich sein, was macht für mich Sinn?  
=> **Sinnhaftigkeit**

Antonovskys Salutogenese-Konzept weist starke Parallelen zu systemischen, ressourcenorientierten und lösungsfokussierten Ansätzen auf, so dass sich ein entsprechender Coachingansatz zwanglos damit verknüpfen lässt. So verstanden unterstützt Coaching den Klienten/die Klientin, sich auf dem Gesundheits-/Krankheits-Kontinuum in Richtung Gesundheit zu bewegen (= Gesundheitsentwicklung).

Auch im betrieblichen Umfeld rückt das Thema Gesundheit zunehmend in den Fokus. Hintergrund sind die demografische Entwicklung und weiterhin steigende berufliche Anforderungen. Für immer mehr Unternehmen und Organisationen ist daher die Einführung eines betrieblichen Gesundheitsmanagements eine strategische Maßnahme. In diesem Rahmen kann das Salutogenese-Konzept wichtige Orientierung bieten und Gesundheitscoaching nachhaltige Veränderungen unterstützen.

Dieser Aufbaukurs bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre professionellen (und persönlichen) Kompetenzen hinsichtlich des Themas Gesundheit zu entwickeln und damit Ihr vorhandenes Coachingprofil zu ergänzen.

**Inhalte:**

- verschiedene Begriffe von Gesundheit
- Das Salutogenesemodell von Aaron Antonovsky
- Coaching und Gesundheit
- Stress - Burnout - Krisen - Konflikte
- Grenzen von Gesundheitscoaching
- Umsetzungsstrategien/Tools für die verschiedenen Gesundheitsthemen
- Einführung in das betriebliche Gesundheitsmanagement
- Betriebliches Gesundheitsmanagement und Organisationsentwicklung
- Führung und Gesundheit

**Methoden:**

- Vortrag
- Diskussion
- Kleingruppenarbeit
- Reflexion eigener Gesundheitsthemen
- ggf. Bearbeitung von Praxisthemen

**Zeitungsumfang:** 2 x 3 Tage

**Ort:** Institut für persönliche Entwicklung und Gesundheit, 83308 Trostberg

**Termine:** nach Vereinbarung.

Umfang: 24 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten pro Modul.

Beginn am ersten Tag: 10:00 Uhr; Ende am letzten Tag: 17:00 Uhr

**Auch als Inhouse-Veranstaltung möglich**

**Zielgruppe:**

Externe und interne Coaches, Berater und Trainer mit systemischem Basiswissen und Coachingausbildung oder Äquivalent

**Teilnehmerzahl:** maximal 9

**Teilnahmegebühr** (Durchführung in unseren Räumen):

1.050,- € (von der Mehrwertsteuer befreit)

Darin enthalten: Gebühr für 6 Seminartage inkl. Raumkosten, Mahlzeiten,

Pausengetränke und die Seminarunterlagen; nicht enthalten sind ggf. Übernachtungen.

**Trainer:** Dr. Irmgard Bohmann, Medizinerin, Psychologin, Coach, Trainerin

Dr. Josef Bohmann, Dipl. Chem., Psychologe, langjährige Führungserfahrung, Coach, Organisationsentwicklung