



Weiterbildung Gesundheitscoaching

ein Angebot des Kompetenznetzwerkes Gesundheitscoaching

Die Situation

Gesundheit ist ein Thema, an dem keiner vorbei kommt:

- viele Menschen arbeiten unter andauernden Herausforderungs- und Stressbedingungen.
- hohe Anforderungen werden an Flexibilität, Mobilität und an die Bewältigung von Veränderung gestellt.
- gleich bleibend hohe Leistungsfähigkeit wird bis in deutlich höhere Lebensalter erwartet.
- Zeit wird zur einer immer knapperen Ressource.

Die Folge: Gesundheitsaktivitäten werden vernachlässigt.



Das Angebot der Weiterbildung

Wir bieten mit der Weiterbildung Gesundheitscoaching ein optimales „Fitness - Studio“ für die persönlichen und für die professionellen Kompetenzen.

Sie erhalten

- Fachwissen zum Thema Gesundheit
- Umsetzungsstrategien für Ihren beruflichen Kontext (als Coach, Personalverantwortlicher...)
- Tools für Ihre professionelle Praxis
- Anregungen für Ihre persönliche Gesundheitsentwicklung

Das Konzept der Weiterbildung

Im Rahmen der 3 zweitägigen Workshops setzen wir jeweils thematische Schwerpunkte. Wir führen in vielfältige Methoden ein für Ihre Arbeit mit dem Thema Gesundheit - im Coaching und in vergleichbaren Seminarprozessen.

Das eigene, unmittelbare Erleben und die Reflexion eigener Gesundheitsthemen wird gezielt angeregt. Unsere Lernarchitektur fördert den Austausch unter den Teilnehmenden und damit eine Vernetzung unterschiedlichster Kompetenzen.

Ablauf

1. Block (2 Tage)

- Gesundheit als bewusst gestalteter Lebensprozess – das grundlegende Konzept.
- Die Wirklichkeit der persönlichen Gesundheit – von der Sprache zur gesundheitsorientierten Handlung.
- Bewegung als zentraler Gesundheitsmotor (incl. angeleiteter Bewegung).
- Stress, Stressmanagement, Stressprotektion – Konzepte für den Alltag.

2. Block (2 Tage)

- Ernährung – einige Grundlagen und die Ernährung im beruflichen Alltag.
- Entspannung und Schlaf – Grundlagen und Anleitungen.
- Lebensbalancen – ein Konzept für Ausgleich und Stimmigkeit.
- Sinnfragen – die Grundlage für Gesundheitsorientierung.

3. Block (2 Tage)

- Lernen Gesundheit zu lernen – Gesundheit in Coaching, Seminaren, Personalentwicklung.
- Nachhaltigkeit von Gesundheitsorientierung – Strategien und Methoden.
- Gesundheitsorientierung im beruflichen Alltag – Know how, Tipps und Tricks.
- Netzwerke für die Zukunft – was wächst aus dieser Gruppe?

Organisatorisches

Das Leitungsteam

Iris Brünjes, Diplom Pädagogin

Seit 13 Jahren Coach und Beraterin von Einzelnen, Teams und Organisationen.

Arbeitsschwerpunkte: Veränderungen, Entwicklungen und Strategien von Systemen im Kontext Gesundheit.

Dr. med. Matthias Lauterbach

Seit 15 Jahren als Moderator und Begleiter von Veränderungsprozessen in Organisationen und als Coach für Management und Top Management tätig.

Arbeitsschwerpunkt: Systemisches Gesundheitscoaching.

Expertenpool

Experten aus den Feldern Bewegung, Ernährung, Schlaf und Immunologie gestalten Beiträge aus ihren Fachrichtungen.

Informationen und Anmeldung

Ansprechpartner: Judith Stockfleth, Hohenzollernstraße 7, 30161 Hannover. Telefon: 0511 - 388 347 8.

E-Mail: info@gesundheitscoaching.com

Sekretariat: Renate Niedenthal, Seminarorganisation, Hohenzollernstraße 7, 30161 Hannover, Telefon: 0511 - 343 892,

Telefax: 0511 - 388 3428. E-Mail: niedenthal@hohenzollern-7.de

Termine

15. und 16. November 2010, 24. und 25. Januar 2011,

28. Februar und 1. März 2011

Ort: Hannover

Ihre Investition: 1.700.- € + MwSt. ohne Übernachtung

Hierin sind folgende Leistungen enthalten: Workshopgebühr, Workshopunterlagen, Verpflegung und Seminargetränke.