

Gesundheitscoaching 2018

Weiterbildung Systemisches Gesundheitscoaching wieder in Hannover!

Das Verständnis von Gesundheit hat in den letzten Jahren einen deutlichen Wandel erfahren. Galt Gesundheit lange als ein Zustand, der selbstverständlich ist, bis er verloren ist, rückt inzwischen die Eigenverantwortung für eine gesunde Lebenspraxis in den Vordergrund. Gesundheit wird als lebenslanger Prozess verstanden.

Ziel der Weiterbildung ist es, Wege für die eigene Lebenspraxis und für die professionelle Arbeit zu öffnen. Dafür werden Zugänge zu den verschiedenen Ebenen von Gesundheit, Heilsein und Gesunderhaltung aufgezeigt und es werden Umsetzungsmöglichkeiten für den Coaching- oder Seminarkontext dargestellt.

Die Weiterbildung ist gekennzeichnet durch einen Wechsel von Kurzreferaten, Gruppenarbeit, Coachingübungen, systemischer Aufstellungsarbeit, Plenumsgesprächen, durch angeleitete Meditationen und verschiedene Übungen für die gesunde Alltagspraxis.

Anleitungen zum Transfer der Erfahrungen in die persönliche und professionelle Lebenspraxis der Teilnehmenden sind wichtiger Teil des Weiterbildungsprozesses.

Methodische Grundlage des Systemischen Gesundheitscoachings sind die systemischen und lösungsorientierten Ansätze einschl. der Systemischen Strukturaufstellungen. Damit wird die Struktur und Methodik der „Akzeptanz und Commitment Therapie“ (ACT) verbunden. Die Praxis der Achtsamkeit ist Teil der methodischen Grundlagen.

Modul 1

Grundlagen und Modelle

- Salutogenese (Antonovsky), Resilienz
- Gesundheit als Lebensprozess
- Systemische-lösungsorientierte Therapie
- Akzeptanz und Commitment Therapie (ACT)
- Achtsamkeit als Schlüsselkompetenz
- Werte und engagiertes Handeln

Prozessgestaltung im Einzelcoaching (fortlaufende Thematik)

Bewegung als zentraler Gesundheitsmotor, Bewegung als Coachingthema

Modul 2

Aufstellungsarbeit als systemische Methodik im Gesundheitscoaching
Die Transformation von Krankheitsdynamiken

Stress, Stressrisiken, Stressbewältigung

Entspannung, Entschleunigung, Atmung

Kognitive Defusion (Reflektion von Glaubenssätzen)

Transfer in die private und berufliche Lebenspraxis
Verbindlichkeit, Haltbarkeit, Routine

Stimmigkeit, Sinnhaftigkeit

Modul 3

Ernährung als Thema im Gesundheitscoaching
Das Nährende und das Bewegende

Lebensbalancen – ein Konzept für Ausgleich und Stimmigkeit
Die Balance von Verausgabung und Muße

Entspannung, Erholung/ Regeneration
Entwicklungen von Regenerationsroutinen

Grundlagen für einen guten Schlaf

Modul 4

Gesunderhaltung im Arbeitsleben

Arbeitsbewältigungsfähigkeit
Das „Haus der Arbeitsbewältigungsfähigkeit“ (Ilmarinen)

Gesundheit in Organisationen

Gesundheit und Führung: Selbstführung und Mitarbeiterführung

Entschleunigung des Alltags

Leitung

Dr. Matthias Lauterbach

www.dr-lauterbach-coaching.de

Heike Hoppe, Coach, Supervisorin

www.hoppla-coaching.de
Systemische Strukturaufstellungen

Gastreferent:

Johannes Lauterbach, Entspannungscoach

www.lauterbachcoaching.de
Entschleunigung, Atmung

Ort

Hannover

Termine

15.-17. März 2018

25.-27. April 2018

23.-25. Mai 2018

21.-23. Juni 2018

jeweils 1. Tag 10 - 18 Uhr, 2. Tag 9 - 18 Uhr, 3. Tag 9 - 13 Uhr

Kosten der Weiterbildung

2.900.- €

Anmeldung

Dr. Matthias Lauterbach +49 (0)151 270 555 65

mail@dr-lauterbach-coaching.de

weitere Informationen

www.dr-lauterbach-coaching.de