

Weiterbildung 2019/ 2020

Systemisches Gesundheitscoaching

Wir starten 2019 wieder eine Weiterbildung in Systemischem Gesundheitscoaching. Die Weiterbildung wird einem aktualisierten Konzept folgen, das wir in den letzten Monaten entwickelt haben. Hintergrund ist, dass derzeit viele erfolgreiche Ansätze miteinander verbunden werden können, um passende und lustbetonte Veränderungen zu erleichtern und haltbar zu machen. Die Tiefe der angestoßenen persönlichen Erkenntnisse und Entwicklungen bleibt erhalten.

Format

Präsenz-Seminare: 4 x 3 Tage

jeweils ca.

0,75 Tage Wissensvermittlung zu Schwerpunktthemen (ergänzt mit Arbeitspapieren und gezielter Literaturempfehlung zur persönlichen Vertiefung)

2 Tage Erfahrung zu den jeweiligen Themen und Schlüsselkompetenzen

0,25 Tage Transfer in den persönlichen und beruflichen Alltag, Haltbarkeit von Veränderungen

„Aufgaben“ zwischen den Seminaren:

Die Erfahrungen zeigen, dass die Weiterbildung auch als persönlicher Lebensveränderungsprozess erlebt wird.

Deswegen wird dieser Prozess begleitet, indem zwischen den Terminen Aufgaben, Erkundungen, Experimentieren u.ä. angeregt werden.

Peergroups

Die Bildung von Peergroups wird beim 1. Modul angeregt, um die Themen zu vertiefen. Peergroups können auch Online-Formate nutzen.

Zoom- Abende zu einem Thema/ einer Methodik

Option: 1 bis 2 Online-Lektionen (z.B. via Zoom) zwischen den Terminen: Theorie oder Praxisdemonstrationen nach Interessenschwerpunkten der Teilnehmenden..

Termine

1. Modul 8.-10. Mai 2019

2. Modul 18.-20. September 2019

3. Modul: 15.-17. Januar 2020

4. Modul: 22.-24. April 2020

1. Tag: Beginn 12 Uhr, 3. Tag: Ende 16 Uhr

Methodische Grundlagen des systemischen Gesundheitscoaching

Grundlagen systemischer Beratungsarbeit, Menschenbild, Haltung
systemische Aufstellungsarbeit, Aktionsmethoden
Achtsamkeit als Schlüsselkompetenz, Meditationen, achtsame Kommunikation
Arbeit mit Glaubenssätzen und Blockaden: Logosynthese, 4 Fragen: Byron Kathie
Arbeit mit Metaphern
Arbeit mit Imaginationen, mentales Training, die Kraft innerer Bilder nutzen,
Hypnose, Selbsthypnose
Arbeit mit Energiemodellen
Rhythmen und Routinen
Entspannung, Kurzmeditationen, Entschleunigung
Bewegte Beratung
Explorationen: Soziometrische Explorationen, Lebenszyklus, SWOT-Analyse

Thematische Schwerpunkte

Geschichte des Systemischen Gesundheitscoaching
Hintergrundmodelle:

Salutogenese, Resilienz, Lebensbalancen, Sinnhaftigkeit
Lebensstil, Lebensentwurf
integrale Modelle, Mind-Body-Medizin
Gesundheit als lebensbegleitender Prozess

Die "big 5" als Coaching-Themen: Bewegung, Ernährung, Entspannung,
Schlaf, Stressbewältigung

Erholung, sympathisch/ parasympathische Balance, Regenerationskompetenz,
Regenerationsroutine

Lebensrhythmen, biologische und soziale Rhythmen, Herzfrequenzvarianz
Tanz, Routinen als Rhythmisierung

Grundlagen der Veränderung, Ökonomie der Veränderung
Haltbarkeit von Veränderung, Verbindlichkeit

Achtsamkeit im Kontext von Mind-Body-Medizin
Selbstfürsorge, Selbstmitgefühl
emotionale Intelligenz, hochauflösende Wahrnehmung, Spürvermögen

achtsame Kommunikation: doppelte Stimmigkeit, emotionale Intelligenz

Glück. Lebensfreude und Zufriedenheit

Imagination, mentales Training, Placebo/ Nocebo, Wunderfrage,

Arbeit mit Energiemodellen

Lebensraumgestaltung und Gesundheit, Licht, Luft, Natur, Biophilia

Gesundheit im Organisationskontext

Unternehmensdynamiken, Unternehmenswerte, Menschenbild
BGM, BGF, BEM, Implementierungsstrategien, strukturelle, digitale und
analoge Ansätze, Sozialberatung (Employee Assistance Program)
Nugde-Management

gesundheitsorientierte Führung

Achtsamkeit, systemische Wahrnehmung, Werteorientierung, Klarheit

Arbeitsbewältigungsfähigkeit,

“Haus der Arbeitsbewältigungsfähigkeit”

Arbeitsbewältigungscoaching

Achtsamkeit in Organisationen, Implementierungsstrategien

achtsame Teamentwicklung, achtsame Kommunikation,
Menschen als sinnsuchende Wesen

gesundheitsorientierte Organisations- und Changeprozesse

gesundheitsorientierte Arbeitsprozesse, sozialer Zusammenhalt, Vertrauen

Rituale im Unternehmensalltag

Ablaufkonstanten in den Modulen

regelmäßige Kurzmeditationen und Übungen zur Entschleunigung

regelmäßige Aktivierungs- und Bewegungsübungen

Unterbrechungen, Pausen zum Nachspüren

Feedback der Entwicklungen zwischen den Modulen

Zielgruppe

Zielgruppe sind Berater/ Beraterinnen, Coaches, Ärzte, Ärztinnen, Therapeutinnen,
Therapeuten, Personal- und Organisationsentwicklerinnen, Führungskräfte und
andere Interessierte

Gesamtleitung

Dr. Matthias Lauterbach

Team und Gastreferentinnen/ Gastreferenten

Frank Fischer	Ökonomie der Veränderung, Hypnose/ Selbsthypnose
Julia Flittner	Bewegung, bewegte Beratung, organisationale Gesundheit, BGM, BGF, BEM
Prof.in Dörte Heüveldop	Ernährung, Bewegung, Wahrnehmungspsychologie, Diversität
Heike Hoppe	systemische Aufstellungen, Strukturaufstellungen, Energiearbeit
Johannes Lauterbach	Logosynthese, Entschleunigung, Kurzmeditationen
Meike Ludwigs	Achtsamkeit in Unternehmen, organisationale Gesundheit

Ort

30175 Hannover, Leisewitzstr. 26

Preis

3.500,00 € (MwSt.-frei)

Anmeldung

Niedersächsisches Institut für Systemische Therapie und
Beratung, Hannover e.V.

Leisewitzstr. 26, 30175 Hannover

buero@nis-hannover.de

optionales Zusatzmodul: Basics

Für nicht Beratungsgeübte kann ein Einführungsmodul angefragt werden, das nicht Teil des Curriculums ist.