

Dipl.-Psych. B. Bott • Dipl.-Psych. J. Schlegel

**COACHWERK**

# Gesundheitscoaching – für eine **gesunde** und **erfolgreiche Zukunft!**



# Unser Angebot

„Gesundheit“

**Für eine gesunde  
und erfolgreiche Zukunft.**

**FORTBILDUNG**  
**Gesundheitscoaching Kompakt**

siehe: S. 3

**COACHING-AUSBILDUNG**  
**mit dem Schwerpunkt Gesundheit**

siehe: S. 4-5

siehe: [www.coachwerk.com](http://www.coachwerk.com)

**Seminare zur  
Verbesserung der Gesundheit**

**Gesundheitscoaching**



## Unsere Qualifikation

Wir haben **über 1.000 Menschen** aus unterschiedlichen Bereichen **beraten**, die eine neue berufliche Herausforderung gesucht haben. Viele von ihnen steckten in einer persönlichen oder gesundheitlichen Krise.

Wir bieten **Gesundheitskompetenz** durch Psychologiestudium, Approbation, Therapiepraxis und Erfahrung als Coaches/Trainer seit 20 Jahren. **Wir qualifizieren Sie** für eine Zukunft im Gesundheitsbereich!

# FORTBILDUNG Gesundheitscoaching Kompakt

**Veränderungsprozesse gestalten -  
Gesundheitsziele sichern.**

## Unsere Zielgruppe

Diese Fortbildung ist besonders geeignet für **Menschen mit Coaching- bzw. Beratungserfahrung.**

- Sie erweitern Ihre **Coaching-Kompetenz**, um Menschen mit leichten gesundheitlichen Beeinträchtigungen zu coachen.
- Sie steigern Ihre **Gesundheitskompetenz**, die Ihnen in der täglichen Arbeit Sicherheit gibt.
- Sie vergrößern Ihre **Berufschancen** für einen neuen Arbeitsplatz im Gesundheitsbereich.
- Sie bauen Ihre **Kompetenz als Fachkraft** in der Gesundheitsförderung aus.

## Bildungsinhalte

- Gesundheit als bewusster Veränderungsprozess
- Gesundheitscoaching-Gespräche
- Stress, Burnout & Co.
- Diagnostik und Interventionen
- Einbindung in die betriebliche Praxis
- Transfer in den Alltag



## Daten und Fakten

- **5-tägige Fortbildung**
- **Anerkennung als Bildungsurlaub**

**Die Fortbildung Gesundheitscoaching kompakt** ist nach dem Hamburgischen Bildungsurlaubsgesetz für Fachkräfte in der Gesundheitsförderung anerkannt. Wir informieren Sie gern, ob es auch für in Frage kommt. Fragen Sie auch nach weiteren Förderungsmöglichkeiten.

## Finden Sie Ihren Platz - im Arbeitsmarkt der Zukunft.

### Unsere Zielgruppe für die Coaching-Ausbildung

- Berufsein- und umsteiger
- Beschäftigte in Gesundheitsberufen und sozialen Einrichtungen
- Beschäftigte in Wirtschaftsunternehmen mit Personalverantwortung



### Benefit für die Zielgruppe

Die Coaching-Ausbildung bietet **beste Voraussetzungen** für einen qualifizierten Einstieg in ein Berufsfeld mit guten Entwicklungschancen und Berufsaussichten:

- **Psychologen** erhalten eine kostengünstige Coaching-Ausbildung, statt eine teure und langwierige Psychotherapie-Ausbildung zu absolvieren.
- **Ärzte und Betreuungsfachkräfte** erweitern ihre Beziehungskompetenz.
- **Führungskräfte und Personalverantwortliche** erlernen eine grundlegende Coaching-Kompetenz plus Gesundheitskompetenz.
- **Quereinsteigern** ermöglicht es einen guten Start in den Gesundheitssektor.

Alle Absolventen dieser Ausbildung können zukünftig Gesundheitscoachings durchführen.

### Zertifizierter Abschluss

Nach erfolgreichem Ausbildungsabschluss können Sie sich bei einem **Coaching-Verband** als Coach zertifizieren lassen.

Diplom-Psychologen mit dreijähriger Berufserfahrung können sich beim **Deutschen Psychologenvorband BDP** nach Beendigung der Ausbildung als Coach zertifizieren lassen.

### Daten und Fakten

- **8 Module an 18 Tagen**, überwiegend von Freitag bis Samstag (Zeitspanne ca.: 11 Monate)
- **Plus 4 Praxistage** für Supervision und Fallbesprechungen
- Insgesamt 156 Stunden
- 70% Praxis- und 30% Theorieanteil
- **Top Preis-Leistungsangebot**
- **Zertifizierte** Trainer und Coaches

## Eine vollwertige Coaching-Ausbildung - Gesundheitscoaching inklusive.

### Coaching im Zielfeld von Arbeit und Gesundheit

- Grundlagen und Anwendungsfelder
- Abgrenzung zu Therapie, Beratung, Training
- Auftragsklärung
- Diagnostik im Erstgespräch

### Gestaltung von Coachingprozessen

- Vertiefende diagnostische Verfahren
- Spezielle Fragetechniken im Coaching
- Motivierende Gesprächsführung

### Systemisches Vorgehen

- Systemische Fragen
- Lösungsorientierte Beratung
- Einfluss und Wechselwirkungen verschiedener Systeme
- Teamzusammenarbeit

### Hypnosystemische Interventionen

- Hypnose im Coaching
- Nutzen unbewusster Ressourcen
- Bewusste und unbewusste innere Erlebnisbestandteile

### Gesundheitscoaching

- Gesundheit als Veränderungsprozess
- Individuelle Lebensbalancen
- Diagnose von psychischen Erkrankungen
- Kognitionen und Emotionen
- Stressbewältigung und Burnout
- Entspannung, Ernährung und Bewegung
- Wiedereingliederung am Arbeitsplatz
- Umsetzung von Gesundheitszielen

### Konfliktcoaching

- Interventionen bei Mobbing
- Sinn- und Lebenskrisen
- Umgang mit Ambivalenzen
- Entscheidungscoaching

### Abschluss von Coaching-Prozessen

- Transfer in den Alltag
- Nachhaltigkeit von Gesundheitszielen
- Präsentation der Falldokumentationen
- Vorbereitung auf die Zertifizierung



# Feedback und Kontakt



„Ich empfehle **Coachwerk**, weil die Beiden ein Super-Team sind und sich in Ihrer Unterschiedlichkeit wunderbar ergänzen. Die Ausbildung ist bei ihnen in guten Händen.“

Joachim P. • Trainer, Coach, Mediator • Hamburg

„Durch seine ruhige, wertschätzende Art im Coaching hat mir Jörg Schlegel in einer Lebenskrise sehr geholfen. Die **Hypnoseübungen** haben bei mir viel bewegt und bewirkt. Ich habe das **Vertrauen** in mich wiedergefunden, dass ich es schaffe und habe einfach mehr **Selbstbewusstsein**.“

Evelyn T. • OP-Schwester • Lübeck

„Durch das Coaching habe ich meinen **Burnout bewältigt** und die Hintergründe dazu klären können. Während ich mir noch vor kurzem gar nichts zugetraut habe, schaue ich nun wieder **zuversichtlich in die Zukunft**. Ich kann mich wieder gut entspannen und merke meinen Tinnitus kaum noch.“

Susanne W. • Key Account Managerin • Hamburg



„Gesundheitscoaching ist facettenreich und anspruchsvoll. Es lohnt sich!“

## Barbara Bott

- Dipl.-Psychologin
- Approbierte Psychotherapeutin
- Gesundheitscoach

## Jörg Schlegel

- Dipl.-Psychologe
- Hypnosetherapeut (M.E.G.)
- Gesundheitscoach

## COACHWERK GbR

Barmbeker Str. 29a · 22303 Hamburg

Fon 040 278098-04

Fax 040 278098-05

Mail [info@coachwerk.com](mailto:info@coachwerk.com)

Internet [www.coachwerk.com](http://www.coachwerk.com)