

Weiterbildung 2020/2021

Systemisches achtsamkeitsbasiertes Gesundheitscoaching (SAG)

Wir starten 2020 wieder eine Weiterbildung in Systemischem, achtsamkeitbasiertem 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.

Unsere Motivation

Es ging uns in der westlichen Welt nie besser als heute und doch steigen in unserer Gesellschaft Stress, individuelle Unzufriedenheit, Wut, Gewalt, Unsicherheit. Menschen, auch Führungskräfte, erfahren die Welt und ihr Leben als immer weniger vorhersagbar. Der Versuch andererseits, die Welt in allen Lebensbereichen verfügbar und kontrollierbar zu machen, beraubt uns der Fähigkeit in Resonanz zu gehen mit dem eigenen Leben, mit dem, was uns eigentlich begegnet. Wir brauchen eine neue Bewusstheit über unser Leben, um diesem Spannungsbogen gesund zu begegnen. Achtsamkeit ist eine, dem Menschen innewohnende Fähigkeit, die den Einzelnen, die Gruppe und die Gesellschaft stärken kann. Sie ist deshalb in den letzten Jahren als grundlegender Prozess in das Gesundheitscoaching integriert worden.

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..

Thematische und methodische Schwerpunkte

Grundlagen systemischer Beratungsarbeit, Menschenbild, Haltung Geschichte des systemische Aufstellungsarbeit, Aktionsmethoden

Explorationen der persönlichen Gesundheitslandschaft:

Soziometrische Explorationen, Lebenszyklus, SWOT-Analyse

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, Entspannung, Kurzmeditationen, Entschleunigung

Regenerationsroutine

Bedeutung von Bewegung und Gesundheit

Bewegte Beratung

Embodiment

Achtsamkeit als Schlüsselkompetenz, Meditationen, achtsame Kommunikation

Achtsamkeit als dem Menschen immanente Fähigkeit selbst-bewusst zu leben und zu handeln

Selbstfürsorge, Selbstmitgefühl

emotionale Intelligenz, hochauflösende Wahrnehmung, Spürvermögen,

achtsame Kommunikation: doppelte Stimmigkeit,

emotionale Intelligenz Glück. Lebensfreude und Zufriedenheit

Neurophysiologie: Grundlagenverständnis unseres Gehirns

das soziale Gehirn, Umgang mit Emotionen, Kultivieren von Freude

Imagination, mentales Training, Placebo/ Nocebo, Wunderfrage

Glaubenssätzen und die Auflösung von Blockaden

Metaphern: Gesundheitsmetaphern, Lösungsmetaphern

Lebensrhythmen und Routinen, biologische und soziale Rhythmen,

Herzfrequenzvarianz, Bewegung, Routinen als Rhythmisierung

Arbeit mit Energiemodellen

Lebensraumgestaltung und Gesundheit, Licht, Luft, Natur, Biophilia

Grundlagen der Veränderung, Ökonomie der Veränderung

Haltbarkeit von Veränderung, Verbindlichkeit

Gesundheit im Organisationskontext

Unternehmensdynamiken, Unternehmenswerte, Menschenbild

BGM, BGF, BEM, Implementierungsstrategien, strukturelle, digitale und analoge

Ansätze, Sozialberatung (Employee Assistance Program) Nudge-Management

gesundheitsorientierte Führung
Achtsamkeit, systemische Wahrnehmung, Werteorientierung, Klarheit, unbedingte
Neugier, Egolosigkeit,

Arbeitsbewältigungsfähigkeit,
"Haus der Arbeitsbewältigungsfähigkeit", Arbeitsbewältigungscoaching

Achtsamkeit in Organisationen, Implementierungsstrategien, achtsame
Teamentwicklung, achtsame Kommunikation, Menschen als sinnsuchende Wesen

Rituale im Unternehmensalltag

Ablaufkonstanten in den Modulen

Input, Demonstrationen und Übungen zu den thematischen Schwerpunkten
regelmäßige Kurzmeditationen und Übungen zur Entschleunigung
regelmäßige Aktivierungs- und Bewegungsübungen,
Unterbrechungen, Pausen zum Nachspüren
gemeinsames Feedback zu den Entwicklungen zwischen den Modulen

Zielgruppe

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

Veranstalter

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

Ort der Weiterbildung

30175 Hannover, Leisewitzstr. 26

Termine der Präsenzseminare

27. bis 29. April 2020, 31. August bis 2. September 2020

23. bis 25. November 2020, 1. bis 3. Februar 2021

Zeiten: 1. Tag: 11 bis 19 Uhr, 2. Tag 9 bis 17.30 Uhr, 3. Tag: 9 bis 16 Uhr

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

Abschluss

Die Teilnehmenden erhalten ein Zertifikat mit einer Inhaltsübersicht.

weitere Informationen

meikeludwigs@icloud.com

lauterbach@hoppla-coaching.de

Gesamtleitung

Meike Ludwigs, Köln

Dr. Matthias Lauterbach, Hannover

Matthias Nitsche, Bonn

Gastreferentinnen/ Gastreferenten

Julia Flittner, Hamburg (Bewegung, Gesundheit im Unternehmenskontext)

Heike Hoppe, Hannover (Aufstellungsarbeit)

Johannes Lauterbach, Berlin (Logosynthese, Atem, Entspannung)

Das Leitungsteam

Meike Ludwigs

Denken braucht den Mut, dorthin zu gehen, wo man vorher noch nicht war.

Tätigkeitsfelder:

Mindful Leadership, Führungskräfteentwicklung, Team Entwicklung

Achtsamkeitstrainings, Stressmanagement, Meditation

Executive Coaching

Matthias Nitsche

"Leben bedeutet fortwährende Veränderung und Anpassung. Sich gegen diesen Wandel zu stellen ist so menschlich, wie unmöglich. Menschen und Organisationen darin zu unterstützen, im Vertrauen ihre Wandlungsprozesse zu durchleben erfüllt mich mit Freude und Dankbarkeit."

Tätigkeitsfelder:

Trainings im Bereich Mindful Leadership, Teamentwicklung und Einzelcoaching

Entwicklung von Corporate Programmen mit den Schwerpunkten Achtsamkeit/ Resilienz

Supervision und Fortbildung einer globalen Community von Achtsamkeitstrainern

Dr. Matthias Lauterbach

„Die tiefe, alles umfassende Verbundenheit ist Geheimnis, Kraft und Geschenk unseres Lebens. Sie braucht nur Staunen, Dankbarkeit und Vertrauen.“

Tätigkeitsfelder:

Coach, Gesundheitscoach, Seminarleiter, Dozent, Autor und Vortragsredner