

Was bekomme ich?

- Hilfreiche Coachingtools für die gesundheitsorientierte Arbeit in meiner professionellen Rolle
- Fundiertes Wissen über Bedingungen und Methoden eines effektiven betrieblichen Gesundheitsmanagements
- Nützliche Inputs zu Themen wie Prävention, Stressmanagement, Psychosomatik, populären Irrtümern und Erkenntnissen gesunden Lebensstils
- Eine Übersicht über Phänomene, Ursachen und Unterstützungsmöglichkeiten bei psychischen Belastungen
- Anwendungserfahrung mit hilfreichen Entspannungs- und Energiebalancierungsverfahren
- Ideen und Impulse für herausfordernde Situationen meines Arbeitsalltags
- Ideen und Impulse für meine eigene Gesundheits- und Lebensgestaltung
- Möglichkeit zu Austausch und Vernetzung mit anderen Profis in dem Feld
- Ein Zertifikat für die absolvierte Weiterbildung

Wer sind die Referenten?



Petra Homberg – Referentin für Modul 1

Langjährig erfahrene Managementberaterin, Trainerin und Coach mit den Schwerpunkten Gesundheitsmanagement, Führung und Team; langjährige Tätigkeit als Projektmanagerin und Beraterin für Gesundheitsmanagementsysteme sowie gesundheitsorientiertes Führen in Großunternehmen; Studium der Pädagogik und Psychologie.



Dr. Gunter Frank – Referent für Modul 2

Ärztlicher Leiter des Heidelberger Präventions- und Gesundheitsnetzes; Facharzt für Allgemeinmedizin in eigener Praxis; Berater von Unternehmen und Führungskräften; Dozent an der Business School St. Gallen; Bestseller Autor, Forscher und Speaker; Studium der Humanmedizin.



Dr. Elisabeth Arens – Referentin für Modul 3

Approbierte Psychologische Psychotherapeutin; seit vielen Jahren tätig als Verhaltenstherapeutin für Einzel- und Gruppentherapie, wissenschaftliche Mitarbeiterin und Dozentin für Klinische Psychologie und Psychotherapie an der Universität Heidelberg.



Dr. Stefan Hölscher

– kontinuierlicher Begleiter in allen Modulen

Geschäftsführender Partner der Metrion Management Consulting GbR; Managementberater, Trainer und Coach mit den Schwerpunkten Führung, Persönlichkeitsentwicklung, Gesundheitsmanagement und Konfliktlösung; mehr als 18-jährige Beratungserfahrung auf allen Organisations-ebenen; Buchautor und Konzeptentwickler; Erfahrung als Psychotherapeut; Studien der Psychologie, Philosophie, Literaturwissenschaft und Geschichte.

[Die genannten Referenten stellen die voraussichtliche Beraterbesetzung dar.]

Für wen ist die Weiterbildung?

Die Weiterbildung Systemischer Gesundheitscoach wendet sich an Menschen, die in ihrer professionellen Rolle Einzelne, Teams und Organisationen zu Fragen von Gesundheit, Belastung und Balance zielgerichtet unterstützen: interne und externe Berater, Trainer und Coaches, Personaler, Ärzte, Therapeuten, Sozialarbeiter ...

Was ist das Ziel?

Die Weiterbildung befähigt Sie, Strategien und Methoden des systemischen Coachings verbunden mit Wissen und Methoden effektiven Gesundheitsmanagements professionell einzusetzen, um Menschen, Teams und Organisationen in Bedarfssituationen zum Umgang mit Gesundheit, Belastung und Balance produktiv und nachhaltig zu unterstützen.

Metrion Management Consulting

Wir sind eine deutschlandweit wie auch international tätige Unternehmensberatung mit Sitz in Frankfurt am Main. Wir arbeiten als Managementberater, Trainer und Coaches mit den Schwerpunkten Führung, Gesundheitsmanagement, Coaching, Selbstmanagement, Wirksamkeit von Experten, Change Management und Konfliktlösung. Wir arbeiten auf der Basis humanistischer, systemischer und verhaltensorientierter Ansätze und Methoden. In unserer Arbeit verknüpfen wir ‚weiche‘ und ‚harte‘ Faktoren, Prozess- und Strukturorientierung, konzeptuell-methodisches Know How und hohes persönliches Standing. Wir haben zahlreiche namhafte Großunternehmen als Kunden, aber auch mittelständische und Non-Profit-Organisationen. In unseren Themenfeldern treiben wir aktiv Konzept- und Methodenentwicklung mit voran.

Wie ist die Weiterbildung aufgebaut?

Die Weiterbildung umfasst 3 Module mit jeweils 2 Tagen.

Modul 1:

Effektives Gesundheitsmanagement in Organisationen und die Rolle des systemischen Gesundheitscoachs

Petra Homberg (nur am 1. Tag) und Dr. Stefan Hölscher

- Auf- und Ausbau persönlicher und betrieblicher Gesundheitskompetenz
- Ziele, Erfolgsfaktoren und Grenzen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements
- Analysetools zur Diagnose des unternehmensspezifischen Bedarfs
- Ressourcen und belastende Faktoren
- Gesundheit als lebenslanger Prozess
- Haltungen und Methoden im systemischen Coaching
- Die Rolle als systemischer Gesundheitscoach
- Persönliche und betriebliche Gesundheitskompetenz

Modul 2:

Ernährung, Fitness, Umgang mit Stress und Prävention

Dr. Gunter Frank (nur am 1. Tag) und Dr. Stefan Hölscher

- Zahlen, Entwicklungen und die Messung von Gesundheit
- Wichtige Stellschrauben für ein gelungenes Betriebliches Gesundheitsmanagement
- Möglichkeiten, Grenzen und Risiken von Prävention innerhalb und außerhalb von Organisationen
- Zusammenhang von psychosomatischer Gesundheit und Unternehmenserfolg
- Populäre Gesundheitsirrtümer und Erkenntnisse zu Ernährung und Bewegung
- Phänomene, Ursachen und Folgen von Stress und Methoden für ein gutes Stressmanagement
- Der Einfluss des Chefs auf die Gesundheit der Mitarbeiter

Modul 3:

Psychische Gesundheit und psychische Belastung

Dr. Elisabeth Arens (nur am 1. Tag) und Dr. Stefan Hölscher

- Formen, Phänomene und Hintergründe psychischer Belastung
- Abgrenzung der Begriffe Stress, psychische Belastung und psychische Störung
- Überblick über psychische Störungsbilder
- Prävention und Behandlungsmöglichkeiten
- Gesprächsführung bei psychischer Belastung
- Aufbau hilfreicher Unterstützung
- Achtsamkeit

In jedem Modul finden sich neben den jeweiligen Schwerpunktthemen

- Coachingtools und Übungsmöglichkeiten dazu
- Beratungsmöglichkeiten (Supervision und Intervention) zu Themen aus der eigenen Praxis
- Entspannungs-/Energiebalancierungsverfahren (Progressive Muskelrelaxation, Businessyoga, Klopfakupressur, Phantasiereise, Atemtechniken ...)
- Bewegungselemente (Spiele, Dehnübungen, Spaziergänge ...)

Wie groß wird die Weiterbildungsgruppe sein?

Mindestens 10 und maximal 14 Teilnehmerinnen und Teilnehmer.