

emota® Gesundheitscoach

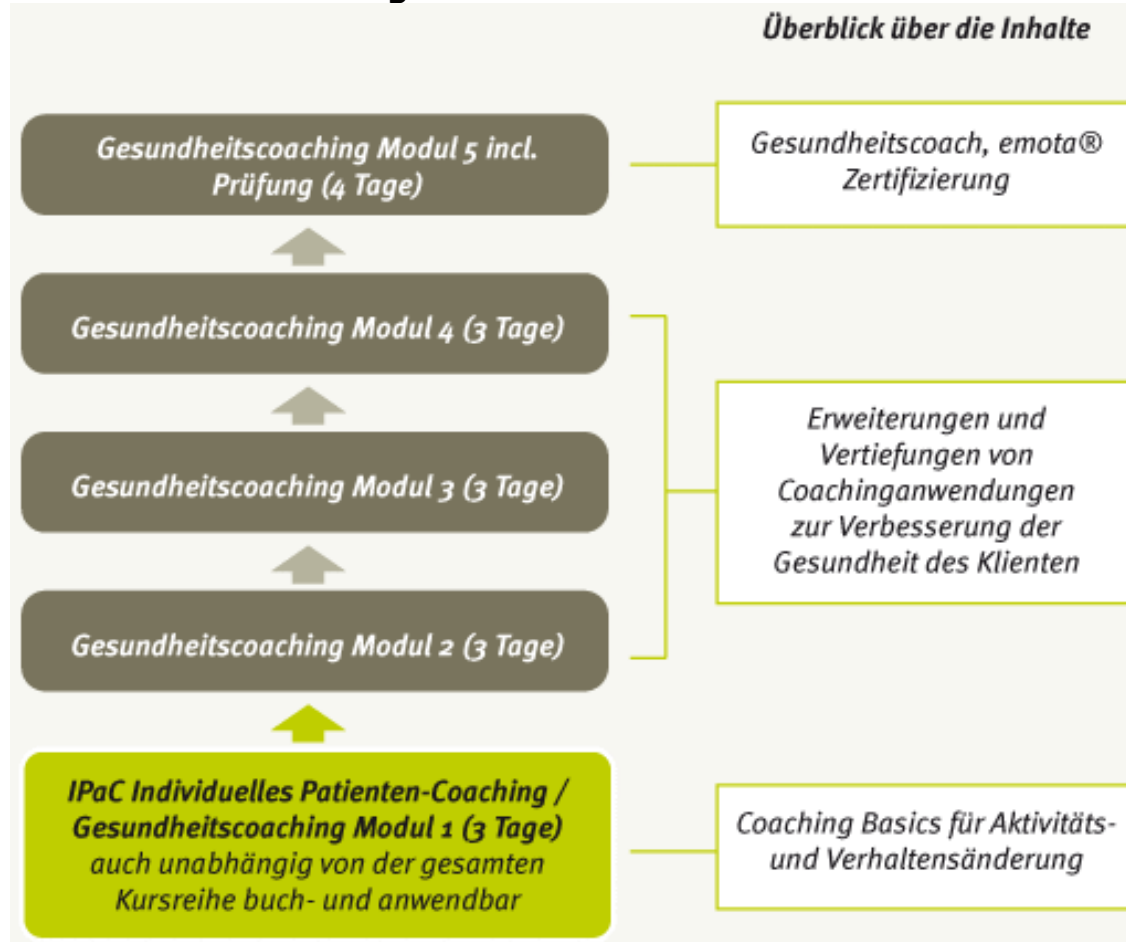


*„Man hilft den Menschen
nicht, wenn man für sie tut,
was sie selbst tun können.“*

Abraham Lincoln

Ausbildungsbeschreibung

Ablauf der Ausbildung



Umfang

Die Ausbildung umfasst 134 Unterrichtseinheiten (à 45 Minuten) in Präsenzform, die auf fünf Module verteilt sind. Die zusätzlich zu den Präsenzzeiten zu erbringende Eigenarbeit umfasst 36 Unterrichtseinheiten. Diese beinhaltet das Durchführen von neun Coachingsitzungen mit Fallberichten und die Erstellung eines Coaching-Videos.

Lernziele/Kompetenzen

Der Teilnehmer entwickelt für die typischen Tätigkeiten, die ihn für die Arbeit als Gesundheitscoach qualifiziert, Kompetenzen:

Der Gesundheitscoach...

- klärt das Anliegen und die persönlichen Ziele des Klienten.
- erarbeitet mit dem Kunden dessen gesundheitliche Risiken („Sollbruchstellen“).
- ermittelt den Grad des gesundheitlichen Ist-Zustandes.
- erarbeitet mit dem Klienten die besonderen Herausforderungen und Risiken seiner konkreten (Arbeits-)Situation.

- verknüpft körperliche, seelische, geistige und existenzielle/spirituelle Aspekte der Gesundheit.
- bildet Hypothesen auf Abstraktionsebene.
- klärt Bedeutungen und Bedeutungszusammenhängen.
- stellt Fragen zielgerichtet.
- löst Perspektivwechsel beim Klienten aus.
- erarbeitet mit dem Kunden die persönlichen Ressourcen für einen gesundheitsorientierten Lebensstil.
- weist den Klienten in die gesundheitsorientierte Selbstwahrnehmung ein.
- erarbeitet ein angemessenes Gesamtprogramm (Architektur) und die notwendigen Teilziele, Einzelschritte und Feedback-Schleifen.
- sorgt für eine angemessene Prozessgestaltung, die die Balance von Ambivalenzen, Kosten-Nutzen-Abwägungen des Klienten berücksichtigt.
- gibt den Rahmen vor für die notwendige Abstimmung der Gesundheitsorientierung mit den übrigen beruflichen/privaten Entwicklungslinien des Klienten und reflektiert die passenden Zeitfenster für gesundheitsorientierte Veränderungen.
- vermittelt dem Klienten ggf. die notwendigen Kontakte für spezielle Dienstleistungen.
- führt die Ergebnisse der verschiedenen gesundheitsorientierten Aktivitäten mit dem Klienten zusammen.
- reflektiert mit dem Klienten das Erreichen der Teilziele.
- evaluiert mit dem Klienten in regelmäßigen Abständen den Verlauf und den Abschluss des Prozesses.

Der Teilnehmer entwickelt folgendes Kompetenzprofil:

- **Persönliche Kompetenz**
Der Teilnehmer kann im Gesundheitscoaching-Setting, eigene Gefühle, Motive, Bedürfnisse, Werte identifizieren und sich selbst in seinem Verhalten einschätzen zu können.
- **Fachlich-methodische Kompetenz**
Der Teilnehmer verfügt über fachliche Kenntnisse und Fertigkeiten des Gesundheitscoachingkontextes und kann (Arbeits-)Abläufe ergebnisorientiert in diesem Kontext organisieren.
- **Sozio-kommunikative Kompetenz**
Der Teilnehmer setzt sich selbstgesteuert mit Gefühlen, Motiven, Bedürfnissen, Werten der eigenen Person und anderer Personen auseinander, erkennt Unterschiede, um dadurch einen sozialen Kontext zu vereinbaren, der die Interessen aller Beteiligten berücksichtigt.

- **Feldkompetenz**
Der Teilnehmer verfügt über reflektierte branchen-, themenspezifische und kulturelle Erfahrung in dem Gesundheitscoachingkontext zu verfügen und sich in diese Bereiche hinein denken zu können.
- **Handlungskompetenz**
Der Teilnehmer erkennt den Sinn eines Kontextes, sowie Unterschiede zu anderen Kontexten und realisiert die Koordination aller persönlichen Ressourcen selbstgesteuert in einem situativ individuellen Handeln zu.

Unterrichtsformen

- Frontalunterricht
- Demonstrationen
- Gruppen- und Eigenarbeiten
- Praktisches Üben
- Rollenspiele

Kontrolle der erreichten Lernziele/Prüfungen

- Reflexionsübungen
- Rückmeldungen der Dozenten während des praktischen Übens
- Erstellung von drei Fallberichten mit jeweils drei Sitzungen inkl. Reflexion
- Erstellung eines Video von einer Coachingsitzung inkl. Auswertung
- Praktisches Testing unter Supervision

Ausbildungsleitung

- Dr. Thomas Messner
Promotion im Bereich Verhaltensänderung ("Adhärenz in der Physiotherapie")
Dipl. Sportwissenschaftler
Physiotherapeut
Coach und Supervisor
- Nils Boettcher
M.A. Management von Gesundheits- und Sozialeinrichtungen
B.Sc. Physiotherapie
Physiotherapeut
NLP-Lehrtrainer und Coach, DVNLP
Gesundheitscoach
systemischer Businesscoach
Fachkraft für betriebliches Gesundheitsmanagement (IHK)
Anerkannter Trainer Stressmanagement und Autogenes Training

Inhalte der Module 1-5

Modul 1

- Veränderungsprozesse
- Stadienmodell
- Prinzipien und Methoden in der Kommunikation und Edukation (verbal und nonverbal Faktoren, Rolle des Therapeuten)
- Anwendung kommunikativer Methoden (offene Fragen, aktives Zuhören, Würdigung, Zusammenfassung, Hervorrufen und Spiegeln von Veränderungsabsichten)
- Reflexion der eigenen Kommunikation
- Umgang mit Widerstand
- Förderung von Selbstwirksamkeit über die Kommunikation
- Kliententypen
- Zielsetzung
- Anwendung der Methoden (Planung, Handlungskontrolle)
- Fallbeispiele

Modul 2

- Coaching im gesundheitlichen Kontext
- Anlässe, Möglichkeiten und Abläufe
- Auftragsklärung
- Evaluationsmethoden
- Grenzen und Risikofaktoren
- Systemische Modelle zur Gesundheitsförderung und Prävention
- Kompetenzprofil eines Gesundheitscoachs
- Interventionen im Gesundheitscoaching (Nutzung von vor-/unbewussten Motivationsgründen, Fragetechniken, mentale Repräsentation von Erlebnissen)
- Fallbeispiele

Modul 3

- Frustrationen von psychologischen Grundbedürfnissen und ihre Folgen
- Persönlichkeitsstrukturen
- Interventionen im Gesundheitscoaching (Selbst- und Fremdwahrnehmung, Anker positiver Zustände, Umgang mit einschränkenden Glaubenssätzen, Arbeit mit Werten und Wertkonflikten)
- Fallbeispiele

Modul 4

- Erschöpfung, Sinnverlust und Burn-Out
- Visualisierungstechniken von inneren Zuständen, Problemen, Lösungen und Systemen
- Interventionen im Gesundheitscoaching
(Stressmanagement auf verschiedenen Ebenen, Achtsamkeitstraining, Trance)
- Fallbeispiele

Modul 5

- Präsentation und Auswertung der Fallberichte
- Coaching-Methoden mit Gruppen
- Interventionen im Gesundheitscoaching
(Inneres Team und seine Entwicklung)
- Fallbeispiele
- Prüfung