Weitere Informationen und Anmeldung:

Bei Fragen zur Weiterbildung und zur Anmeldung wenden Sie sich gerne an: **Prof. Günter Tomberg,** Tel. mobil 0049-176-11200400 oder per Mail an **guenter.tomberg@t-online.de**

Bitte fordern Sie unsere Weiterbildungsvereinbarung an, die wir unterschrieben für Ihre verbindliche Anmeldung benötigen.

Veranstalter:

Institut für systemische Beratung am See
c/o Praxis für Gesundheit und Resilienz
Prof. Günter Tomberg
Bohlstraße 5 A, D-78465 Konstanz/Bodensee

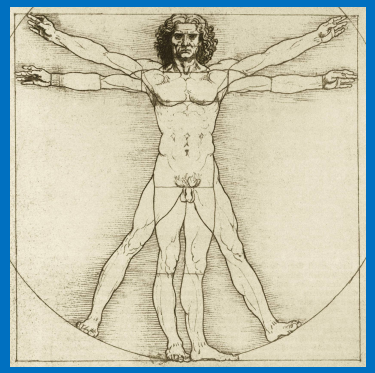
Das „Institut für systemische Beratung“ wurde 2014 von Sigrid Tomberg und Prof. Günter Tomberg gegründet, um in unterschiedlichen Handlungsfeldern systemische Beratungsprozesse und die systemische Beratungsarbeit und -praxis weiter zu vermitteln und als wertvolles Handwerkszeug möglichst vielen Menschen zur Verfügung zu stellen.

Diese berufliche Weiterbildung wird zum dritten Mal seit 2015 in Kooperation mit **Arbeiterwohlfahrt** (Kreisverband Konstanz e.V.), **Caritasverband** (Singen-Hegau e.V.) **Diakonisches Werk** (des Kirchenbezirks Konstanz, Radolfzell), dem **Paritätischen** (Kreisverband Konstanz e.V.) und dem **Deutschen Roten Kreuz** (Kreisverband Konstanz e.V.) durchgeführt.

Fotos:
Titelseite „Der vitruvianische Mensch“ von Leonardo da Vinci (de.wikipedia.org), alle anderen privat

3. Weiterbildung zum systemischen Gesundheitscoach

von Juni 2021 – April 2023



berufsbegleitend in der Bodenseeregion

Institut für systemische Beratung am See
(Konstanz)

in Kooperation mit

Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Konstanz

Caritasverband Singen-Hegau

Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Konstanz

Diakonisches Werk des evang. Kirchenbezirks Konstanz

Der Paritätische Kreisverband Konstanz

Das „Institut für systemische Beratung am See“ bietet seit 2015 – und nun zum dritten Mal – in der Bodenseeregion eine zweijährige berufsbegleitende Weiterbildung zum "systemischen Gesundheitscoach" an und lädt Interessierte herzlich zur Teilnahme ein. Diese Weiterbildung wird in Kooperation mit den Freien Wohlfahrtsverbänden im Landkreis Konstanz angeboten, denen die Gesundheit ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter am Herzen liegt. Die Weiterbildung schult sowohl zur Sensibilisierung und Prävention für das Thema „Gesundheit“ als auch zur Anwendung von Coaching für konkrete Lösungen am Arbeitsplatz, z.B. im betrieblichen Gesundheitsmanagement.

Einführung:

Stress und Burnout sind die Themen unserer Zeit. Stressbedingte Erkrankungen bis hin zu Depressionen nehmen in unserer westlichen Leistungsgesellschaft rasant zu. Von den Krankenkassen werden dazu alarmierende Zahlen vorgestellt: 50 % der deutschen Erwerbstätigen sind davon überzeugt, dass die Belastungen an ihrem Arbeitsplatz in den vergangenen Jahren nicht zuletzt auch durch die Corona-Pandemie erheblich gewachsen sind.

In Beratung, Coaching und betrieblichen Gesundheitsprogrammen werden die Themen Gesundsein und Gesundbleiben in den nächsten Jahren von zentraler Bedeutung sein. Dabei kann „Gesundheitscoaching“ als individuelle Dienstleistung die Menschen dabei unterstützen, selbst gesundheitsförderliche Haltungen zu entwickeln und gesünder zu arbeiten und zu leben.

Inhalte:

Inhaltlich sieht der **Lehrplan der systemischen Weiterbildung** folgende Themenschwerpunkte vor:

Modul 1 (**FR, 18.6. - SO, 20.6.2021** in Konstanz-Wallhausen):

- Vorstellung des Referenten-Teams/ Einführung in systemisches Arbeiten und in das Thema Gesundheit/ Rückblick und Erfahrungen aus der Corona-Zeit/ Yoga und Entspannungsübungen

Weiterbildungsleitung:

Sigrid Tomberg (Konstanz)
Dipl. Sozialpädagogin, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin (DAJEB Stuttgart), Systemische Supervisorin/ Coach (SG), Cranio-sacrale Traumatherapeutin, Dipl. Yoga-Lehrerin, eigene systemische Beratungspraxis in Konstanz (www.beratung -am-see.de)

Günter Tomberg (Konstanz)
Dipl. Sozialpäd., ehem. Vorstand eines Wohlfahrtsverbandes u. versch. GmbH‘s (Pflege, Integration, Dienstleistungen), Honorarprof. für Management KH Freiburg, Dozent FHS St. Gallen und HTWG Konstanz, Organisationsberater/ Trainer, Dipl. System. Berater und Gesundheitscoach (ECA), eigene Praxis für Gesundheit und Resilienz (www.gesundsein-am-see.de)

Gast-Dozentinnen:

Margit Krämer (Insel Reichenau)
Physiotherapeutin, Osteopathin, Therapeutin in Traditioneller Chinesischer Medizin (TCM) und Akupunktur, Qi-Gong-Lehrerin, Heilpraktikerin, eigene Praxis für Naturheilkunde auf der Insel Reichenau
(www.praxis- kraemer-reichenau.de)

Lena Geiger-Reuter (Reichenau-Lindenbühl)
Dipl. Betriebswirtin (BA), Wellness-Beraterin (IHK), SPA- & Wellnesstrainerin (ZFU), systemische Beraterin und Gesundheitscoach, staatl. geprüfte Kosmetikerin, eigene Praxis für ganzheitliche Kosmetik und Gesundheitscoaching auf der Insel Reichenau
(www.lena-geiger-reuter.de)

Sabine Stoll-Bruder (Konstanz)
Kräuterpädagogin, Bodensee-Guide, Dozentin Bildungswerk und Naturschule Region Bodensee, Jugendbegleiterin, Werkstattpädagogin, eigenes Atelier
(https://kräuterwanderung-konstanz.de/)

Termine & Orte:

Die Weiterbildung startet mit dem 1. Modul vom **18. - 20.6.2021.** Die Module 1 und 3 bis 8 finden statt in der systemischen Praxis „Beratung am See“ in Konstanz-Wallhausen, Heinrich-von-Tettingen-Str. 37.

Das 2. Modul (vom 29.9 abends - 3.10.2021) findet in einem nahegelegenen Seminarhaus oder Hotel (z.B. im Bregenzer Wald) statt.

Dauer & Umfang:

Die berufsbegleitende Weiterbildung dauert knapp 2 Jahre (Juni 2021 – April 2023). Sie beinhaltet 8 Module (mit insgesamt 280 UE) jeweils an Wochenenden von Freitag bis Sonntag (Präsenzzeiten FR 10:30-18:00 Uhr, SA 9:00-18:00 Uhr und SO 9:00-15:00 Uhr bei Modul 1 und 3 -8), das Modul 2 dauert 5 Tage und geht von Mittwochabend bis Sonntagmittag.

Kosten:

Ihre **Investition beträgt pro Modul 650,- Euro (insges. 5.200,- Euro für alle 8 Module)**. Die Kursgebühr beinhaltet 280 Unterrichtseinheiten, ausführliche schriftliche Seminarmaterialien, ein Zertifikat nach erfolgreicher Teilnahme an allen Modulen, sowie Getränke, Obst und Gebäck während der Seminarzeiten.

Bei Vorabzahlung der Gesamtgebühr bis spät. 6 Wochen vor Beginn des ersten Moduls erhalten Sie einen Rabatt von 500,- Euro (Gesamtgebühr dann 4.700,- Euro). Die Gesamtgebühr kann auch per Bankeinzug in 23 monatlichen Raten à 240,- Euro von Juni 2021 bis April 2023 bezahlt werden (dann 5.520,- Euro).

Vom Teilnehmenden selbst zu tragen sind: die Übernachtungskosten, Mittagessen und sonstige Verpflegung, eigene Fahrtkosten sowie die Übernachtungs- und Verpflegungskosten beim 2. Modul in einem Seminarhaus/ Hotel in der näheren Umgebung

Für Mitarbeitende der Kooperationspartner gelten Sonderkonditionen. Die Weiterbildung ist beim Regierungspräsidium Freiburg als „berufliche Bildungsmaßnahme“ anerkannt und nach § 4 Nr. 21a) bb UStG umsatzsteuerbefreit.

Modul 2 (MI, 29.9. abends - SO, 3.10.2021 in einem Seminarhaus/ Hotel):

- Systemische Beratungs- und Coaching-Techniken in Theorie und Anwendung/ systemische Methoden und Fragetechniken/ Achtsamkeitstraining und Meditation

Modul 3 (FR, 26.11. - SO, 28.11.2021 in KN-Wallhausen):

- Einführung in Betriebliches Gesundheitsmanagement und Stressmanagement/ Konzepte Salutogenese und Resilienz/ Veränderungsprozesse gestalten/ Resilienz- und Achtsamkeitsübungen

Modul 4 (FR, 4.2. - SO, 6.2.2022 in KN-Wallhausen):

- Grundlagen von Ayurveda/ Gesunde Ernährung/ Säuren-Basen-Haushalt/ Yoga und Meditationen

Modul 5 (FR, 6.5. - SO, 8.5.2022 in KN-Wallhausen):

- Wertschätzende Kommunikation/ Konfliktmanagement und Konfliktlösungen/ schwierige Gesprächssituationen meistern/ Kräuter-Exkursion/ Yoga und Entspannungsübungen

Modul 6 (FR, 23.9. - SO, 25.9.2022 in KN-Wallhausen):

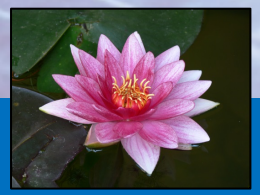
- Einführung in Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)/ Bewegungslehre und gesunde Körperhaltungen/ Achtsamkeitstraining/ Qi-Gong

Modul 7 (FR, 27.1. - SO, 29.1.2023 in KN-Wallhausen):

- Glaubenssätze erkennen und auflösen/ Einführung in die Trauma-Theorie/ Grenzerfahrungen mit Trauer, Schmerz und Tod/ Übungen

Modul 8 (FR, 21.4. - SO, 23.4.2023 in KN-Wallhausen):

- Anwendung und Transfer in die Praxis/ Aufarbeitung offener Fragen/ Auswertung/ Abschlussprüfung und Zertifikatsübergabe



健康

JIÁNKĀNG = DER GESUNDHEIT DIENEN

Ziele:

Die Teilnehmenden erlernen folgende **Kernkompetenzen**, um Gesundheitscoaching für ihre Klienten und Kunden anbieten zu können:

- fundierte Kenntnisse in den Bereichen der Gesundheitsprävention erlangen,
- Kenntnisse über Zusammenhänge zwischen Körper, Atem, Geist und Emotionen erwerben,
- Hintergründe über die Auswirkung der Ernährung auf die Gesundheit des Körpers erfahren,
- strukturierte Coaching-Gespräche mit systemischen Fragetechniken und Methoden führen können (Lösungs- und Gesundheitsorientierung),
- wertschätzende Kommunikation und die Bearbeitung von Konflikten und Krisen, um bei Klienten einen erfolgreichen Veränderungsprozess zu initiieren,
- Achtsamkeit für sich selbst trainieren, um mit körperlichen Symptomen und Emotionen umgehen zu lernen,
- gesundheitsfördernde Übungen z.B. im Bereich der Bewegung und Resilienz kennen und anwenden lernen,
- die eigene Lebensweise für sich überdenken und Neues integrieren, um eine gesunde Lebensbalance zu erreichen.

Methoden:

Das Trainerteam arbeitet methodenübergreifend u.a. mit folgenden Ansätzen:
systemische Methoden (u.a. Organisations- und Symptomaufstellungen, Arbeit mit dem Systembrett, timeline), lösungsfokussierte Gesprächsführung, Visualisierungstechniken, hypnosystemische Strategien, Körperwahrnehmung und Entspannungstechniken wie Achtsamkeits- und Resilienzübungen, Qigong und Yoga.

Das vermittelnde Wissen wird erlernt und vertieft durch Kurzvorträge (Dozenteninput), Plenumsdiskussionen, Gruppenarbeit, Partnerinterview, Coachingsitzungen unter Supervision, Feedback, Übungsaufgaben in Theorie und Praxis, Abschlusspräsentation der Teilnehmenden als Prüfungsleistung. Unterschiedliche berufliche Hintergründe der Teilnehmenden werden als Ressource und Bereicherung genutzt.

Abschluss:

Die Weiterbildung wird mit einem Zertifikat als „systemischer Gesundheitscoach“ abgeschlossen. Voraussetzungen dafür sind die regelmäßige aktive Teilnahme an allen Modulen sowie die Präsentation eines individuell gewählten Themas, einer Methode oder einer Aufstellung im letzten Modul.

Zielgruppe:

Die Weiterbildung richtet sich an:

- Führungskräfte sowie Mitarbeitende aus den Freien Wohlfahrtsverbänden und aus dem Sozial- und Gesundheitswesen,
- Mitarbeitende aus Schulen, Kommunen, aus der Personalentwicklung, Betriebsräte, Fachkräfte der Gesundheitsberufe, Berater, Coaches, Trainer, Therapeuten
- Menschen, die ihr Berufsbild um den Bereich der systemischen Gesundheitsheitsberatung erweitern und Coaching-Kompetenzen erwerben wollen,
- Menschen, die das Ziel haben, ihr Wissen in Beratung und Coaching-Prozessen weiterzugeben oder sich selbst weiter entwickeln wollen.

Teilnahmevoraussetzungen:

Bereitschaft zur Selbstreflexion und sich auf einen ganzheitlichen Lernprozess in einer Gruppe einzulassen, Interesse an der Anwendung von Coaching für Einzelpersonen, Teams und in Organisationen. Die Teilnehmerzahl beträgt mind. 8 und max. 15 Personen.