



Ausbildung
zum
**Zertifizierten
LifeBalanceCoach**

Jährlich Januar-Juli



in Kooperation mit der vhs Freising e.V.

Ausbildungsleitung

Marion Kaiser – Coaching Training Psychotherapie
Ehrenbreitsteinerstr. 32 – 80993 München
Tel. 089-89 08 20 08, Mobil 0172- 5928855; mk@marion-kaiser.de

Co-Dozenten

Gerhard Bähr und Silvia Thalhammer, LifeBalanceCoaches

vhs Freising e.V.

Kammergasse 12 - 85354 Freising - Telefon 08161 4907-0
Fax 08161 4907-99 - www.vhs-freising.org
Anmeldung über VHS Freising



Der neue LifeBalanceCoach – Ausbildung in ganzheitlichem Coaching

Coaching ist eine lösungs- und zielorientierte Begleitung von Menschen im beruflichen und/oder persönlichen Umfeld. Der Fokus liegt hierbei auf der Zukunft. LifeBalanceCoaching geht eine Ebene tiefer. Hier werden zusammen mit dem Coachee auch Ursachen für schwierige Situationen und für immer wiederkehrende negative Erfahrungen gesucht und anschließend durch Selbstreflexion und Persönlichkeitsentwicklung erkannt und verändert.

„Konflikte, Ängste, giftige Kommunikation, Burnout und andere Sozialkiller führen zu seelischen Wunden, zerstören Gesundheit und Leistungsfähigkeit von Mitarbeitern im Betrieb.“, sagt Prof. Dr. Franz Decker.

Immer mehr Menschen fühlen sich getrieben und aus der Balance. Unsere Erfahrungen sowie auch Zukunftsanalysen zeigen, dass immer mehr Hilfe im Coachingbereich und auch im psychologischen Bereich gesucht werden. Hier ist der **LifeBalanceCoach** die richtige Adresse, denn er verbindet professionelles Coaching mit psychologischen Kenntnissen und Interventionen.

Ziel dieser Ausbildung ist die **persönliche und psychologische Kompetenzbildung** für die **professionelle und eigenverantwortliche Arbeit** mit Klienten oder Mitarbeitern, deren Anliegen u.a. in den Bereichen Selbstmanagement, Stress- und Konfliktbewältigung, aber auch herkömmliche berufliche Problematiken wurzeln.

Inhalte der Ausbildung sind:

- Basiswissen Coaching und Psychologie, Fragetechniken
- Stressmanagement: Stresstheorie, Umgang mit Stress und Burnout, Stresssignale, kurzfristige und langfristige Stressbewältigungsmaßnahmen
- Entspannungstechniken und Bewegung in kleinen Einheiten
- Selbstmanagement: MultiMind-Konzept, Innere Anteile und Antreiber, LifeBalance, Ressourcenmanagement, Motivation und Selbstwert, Wahrnehmung, Abgrenzung, Veränderung
- Kommunikation: Grundlagen, Transaktionsanalyse, Kommunikationsquadrat, Gewaltfreie Kommunikation nach Dr. M. Rosenberg
- Schriftliche Ausarbeitung + Abschlussprüfung, sowie feierliche Zertifikatsübergabe

Sie lernen optimale Business-Coaching-Übungen sowie die besten für das Coaching geeignete Interventionen aus der holistischen (ganzheitlichen) Psychotherapie. Diese verbinden Erkenntnisse und Werkzeuge aus dem Bereich der Psychologie, Neurologie und anerkannten Psychotherapieverfahren. Die Ausbildung bietet eine gute Abwechslung von theoretischem Input und vielen praktischen Übungen, die auch der persönlichen Weiterentwicklung dienen.

Organisation der Ausbildung

Zu jedem der 7 Blöcke gibt es **ausführliche Skripten**. Diese dienen dem Hintergrundwissen und sind nicht im vollen Umfang Inhalt der Prüfung.

Prüfungsvoraussetzungen sind

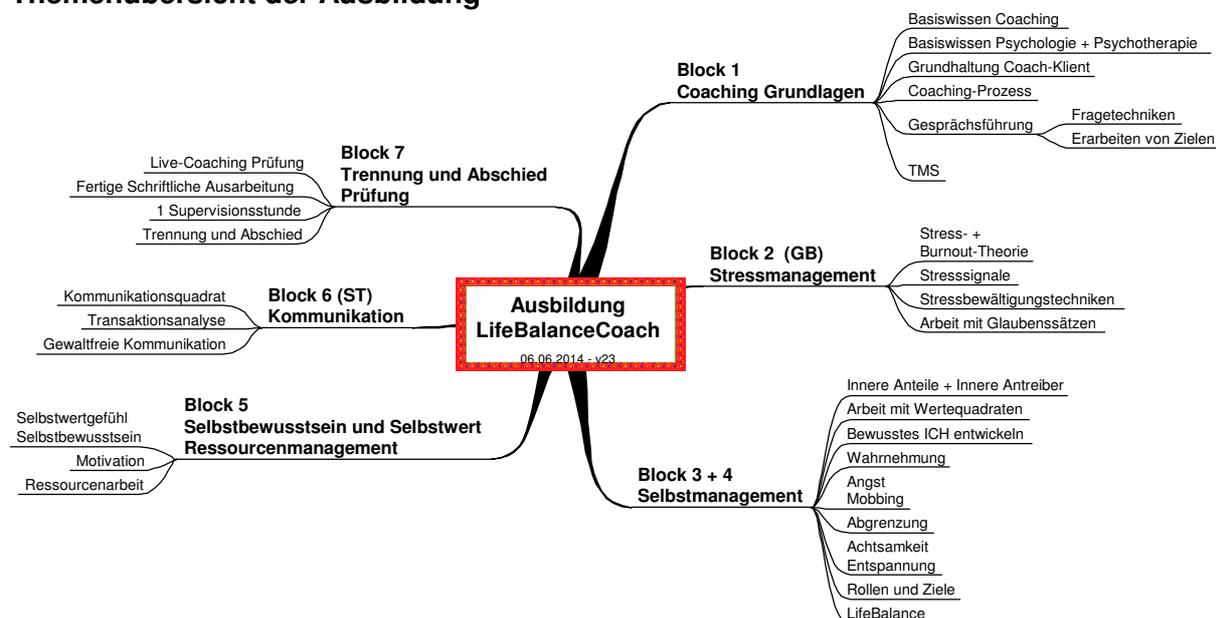
1. eine schriftliche Ausarbeitung (max. 2 DIN A4-Seiten) in einem vorgegebenen Thema
2. Eine Einzel-Supervisionsstunden (Diese dient der Qualität und der Sicherheit der zertifizierten Coaches. Sie kann dazu benutzt werden persönliche Themen zu bearbeiten oder für die Arbeit als Coach vorbereitet zu sein. Ebenso bietet sie die Erfahrung, wie es ist, von einem erfahrenen Coach gecoacht zu werden.)
Weitere Supervisionsstunden werden empfohlen und können extra auch nach Beginn der Ausbildung gebucht werden.
3. regelmäßige Teilnahme an den Modulen

Die **Prüfung ist ein Live-Coaching** unter Beobachtung im Teilnehmerkreis.



Die Ausbildungsleitung ist an 5 Blöcken für Sie da, die Co-Dozenten übernehmen jeweils einen ganzen Block und je nach Teilnehmerzahl weitere Einheiten.

Themenübersicht der Ausbildung



Zielgruppe

- Personen, die einen neuen Beruf suchen
- Berater, Trainer, Personalentwickler, Mentoren, Feelgood-Manager und Führungskräfte
- Menschen, die sich persönlich weiterentwickeln wollen

Zertifikat

Im Zertifikat wird nach erfolgreicher Prüfung aufgeführt, welchen Umfang die Ausbildung hatte, welche Themen gelehrt wurden, welche praktischen Fertigkeiten im Präsenzseminar erworben wurden und welche Qualifikationen Sie erworben haben. Eine weitere Zertifizierung bei einem Berufsverband kann in Eigenverantwortung durchgeführt werden.

Methoden

Theoretischer Input, Fallbeispiele, Trainerdemonstrationen, Teilnehmer-Coachings, Feedbackrunden, Reflexionen; Einzel- und Gruppenarbeiten

Termine

Der **Infoabend** bietet Ihnen die Möglichkeit, sich über die einzelnen Bausteine der Ausbildung zu informieren, Fragen zu stellen und uns persönlich kennen zu lernen.

Kostenfreie InfoAbende im November und Januar:

Termine: 7 Blöcke, 1x im Monat

Aktuelle Termine finden Sie auf meiner Website oder auf www.vhs-freising.org

Zeiten

Freitag 14.00 - 19.00 Uhr, Samstag 09.00 – 18.00 Uhr ,
Sonntag 10.00-14.00 Uhr (nur am letzten Wochenende)

Preis

€ 1.590,- für 14,5 Tage inkl. 1 Std. Einzel-Supervision

Wichtiger Hinweis

Die Teilnahme an diesem Lehrgang setzt voraus, dass Sie seelisch gesund sind. Sollten Sie z.Zt. selbst in Therapie sein, benötigen wir eine Bestätigung Ihrer Therapeutin/ Ihres Therapeuten, dass Sie die Verantwortung für die Teilnahme an der Ausbildung selbst übernehmen können.



Ausbildungsleitung



Marion Kaiser hat nach ihrem Ingenieurstudium mehrere Jahre Praxiserfahrung in der Industrie- und Dienstleistungsbranche gesammelt. Nach ihrer Ausbildung zum zertifizierten TMS-Trainer (TeamManagementSystem), zum zertifizierten Coach (Woman's Business Akademie) und in holistischer Psychotherapie (mit Heilgenehmigung für Psychotherapie nach dem Heilpraktikergesetz) setzt sie ihre Schwerpunkte auf Firmentrainings, Seminare und die Arbeit mit Einzelkunden. Die Schwerpunkte liegen dabei in der Stress- und Burnoutprävention sowie in der Gewaltfreien Kommunikation nach M. Rosenberg und Teamentwicklung. Dafür bildet sie sich ständig fort.

Ihr Herzenswunsch ist es, dass die Menschen ihre Mitte finden, um so glücklich und gesund zu sein. Nähere Informationen unter www.marion-kaiser.de

Co-Dozenten



Silvia Thalhammer (ST) hat 2009 die LifeBalanceCoach Ausbildung absolviert und sich danach nebenberuflich selbständig gemacht. Am Vormittag arbeitet sie als Verwaltungsangestellte im Zentrum der Familie Freising und leitet hier die Life Balance Frauengruppe. Seit vielen Jahren ist sie als Referentin in der Erwachsenenbildung tätig und seit 2001 auch als Projektleiterin der Generationenbrücke. Ihre Schwerpunkte im Coaching und in ihrem Leben setzt sie auf persönliches Wachstum und Selbsterfahrung, Kommunikation, Seelen- und Kraftquellen sowie Visionen. Weitere Informationen unter www.life-balance-coaching.vpweb.de



Gerhard Bähr (GB) hat nach seinem Studium der Elektrotechnik in verschiedenen Bereichen der Industrie als Systementwickler und Projektleiter gearbeitet. Seit über 15 Jahren ist er als Führungskraft tätig, wo er viele Erfahrungen im Coaching sammeln konnte. Um den wachsenden Anforderungen der heutigen Arbeitswelt an Mitarbeiter und Führungskräfte noch besser gerecht werden zu können, absolvierte er u.a. auch eine Ausbildung zum zertifizierten LifeBalanceCoach. Sein Bestreben ist auf eine Führungskultur hin ausgerichtet, die nachhaltig sowohl den Unternehmenserfolg sichert, als auch die gesunde und ausbalancierte Weiterentwicklung der Mitarbeiter ermöglicht.