



Diplomausbildung

Blended Learning – online + Präsenz

Systemischer Gesundheitscoach

Body and Mind Integration



Zielgruppen

- Führungskräfte, Personalentwickler/innen
- Berufliche Weiterbildung: Trainer/innen, Coaches
- Interessierte, die Ihre persönliche Resilienz stärken und ihre Handlungsmöglichkeiten ressourcenorientiert erweitern wollen.
- Personen, die eine Selbständigkeit anstreben





Sie wollen schwierigen Situationen nicht einfach ausgeliefert sein?

Sie möchten mutig und mit Entscheidungsfreude Ihre Ziele verwirklichen?

Sie sind bereit hinderliche Haltungen zu verändern?

Sie lernen Resilienzfaktoren kennen mit denen Sie Belastungssituationen entschärfen können. Ich zeige Ihnen Wege auf, wie Sie aus der Stressspirale aussteigen, Standfestigkeit stärken und förderliche Haltungen einnehmen können.

Durch körperlichen, mentalen und emotionalen Ausgleich werden sie:

- ✓ Flexibel und gelassen Herausforderungen begegnen
- ✓ auf die eigenen Ressourcen vertrauen und gezielt einsetzen
- ✓ die Power einer qualitativen Zusammenarbeit erfahren



Hier lernen sie ihr Körpersystem mit kinesiologischen Methoden auszugleichen, Hindernisse zu lösen, in ein Feld der Handlungsmöglichkeiten einzutauchen, um ihre Widerstandskraft zu entwickeln und gelassen, verwurzelt und energievoll zu handeln. Als Expertin und Experte werden Sie befähigt für sich selber und für ihre Klienten und Klientinnen resiliente Rahmenbedingungen zur Verfügung zur stellen. Sie vermitteln die Haltung selbstbestimmt und bewusst Leben zu gestalten und Gesundheit und Wohlbefinden zu stärken.



Diese Ausbildung wird als **Blended learning** Angebot konzipiert.
Online Sequenzen (Webinar, Gruppencoaching, Einzelcoaching) werden ergänzt mit einer Präsenzphase in Form einer Ausbildungswoche. (oder auch 2 tägige Präsenzphasen)



Somit können Sie sich teils ortsunabhängig weiterbilden und den Ausbildungsverlauf individuell gestalten. Mit einem minimalen Zeitaufwand erzielen Sie ein maximales Ergebnis.

Beginn: Termine auf Anfrage

Ort für die Präsenztage wird zeitnah bekannt gegeben. (Sommerakademie)

Ich biete:

- ♥ offene, humorvolle Atmosphäre.
- ♥ intensives Arbeiten in Kleingruppen
- ♥ individuelle Begleitung
- ♥ jahrelange Erfahrung im Coaching mit Schwerpunkt Gesundheit
- ♥ neurowissenschaftliches Hintergrundwissen
- ♥ Aktuelles aus der Resilienzforschung
- ♥ und vieles mehr

Anmeldung: office@lichtblicke4you.at



Modul 1

Ressourcenausbildung Hyperton X Body and Mind Integration

(dieses Modul kann auch einzeln gebucht werden)

Hypertone (verspannte) Muskeln und Gewebe haben eine tiefgreifende Wirkung auf den Körper. Sie sind Störsender und blockieren die Körper-Kopf-Kommunikation. In dieser Arbeit werden hypertone Muskeln lokalisiert und mit speziellen Techniken entspannt. Der Abbau der Spannung bewirkt den Abbau von emotionalem Stress und Lernblockaden. Eine bessere Verschaltung der Sinne erleichtert die Fokussierung auf gesteckte Ziele und erhöht die Gehirnintegration. Das Energiesystem wird ausgeglichener und die körperliche und mentale Leistungsfähigkeit erhöht.



Zusätzliches Zertifikat der Kinesiology Foundation

Umfang: 60EH Online Abends 18.00 – 20.15; 4 Tage in Präsenz, (+ Selbststudium; für Bildungskarenz geeignet – Einheiten auf Anfrage)



Modul 2

Systemisches Resilienztraining

(dieses Modul kann auch einzeln gebucht werden)

Unter Resilienz versteht man, den Herausforderungen des Lebens gut begegnen zu können, gesund zu bleiben und sogar gestärkt mit einer Vielzahl an neuen Möglichkeiten daraus hervorzugehen.



Umfang 45 EH online 14tg Webinare (+ Selbststudium; für Bildungskarenz geeignet – Einheiten auf Anfrage)



Modul 3

„Gemeinsam aufblühen“, Beziehungsgestaltung als Kraftquelle
(dieses Modul kann auch einzeln gebucht werden)

gemeinsam

Gute Beziehungen
zu sich selbst, zu anderen, zu Lebensfeldern – „den Traum vom gelungenen Selbst“ kreativ ausgestalten

Ressourcenorientierung
in Teams und Organisationen, Beziehungsgestaltung aus neurowissenschaftlicher Sicht

Body and Mind Integration
Konfliktdynamiken mit Imagination lösen
Emotionen transformieren

Aufblühen

Umfang: 30EH 4 Tage in Präsenz, Selbsterfahrungsprozess



Modul 4

Transfer und Abschluss

Zukunft
generieren

Abschluss
Projektpräsentationen
Ausblicke

Einsatzmöglichkeiten
Burnout Vorsorge,
Resilienztraining in der
Gesundheitsförderung uvm.
Positionierung

Persönlicher Transfer
Systemisches
Gesundheitscoaching im
gewählten Tätigkeitsfeld
Begleitung der Diplomarbeit

Umfang: 23EH, online, Abschlusstag in Präsenz



Exklusives Angebot

Premium - Package

Live Teilnahme an **20 Webinaren** zu den angeführten Themen – interaktiv

Umfangreiche **Skripten** zum Download

Begleitung in Form von **3 Gruppencoachings**

Zusätzliche individuelle Begleitung in **Einzelcoachings** möglich

Ausbildungswoche und Präsenztermine (ohne Unterkunft und Verpflegung)

Austausch unter Gleichgesinnten

Bonus zur Nachhaltigkeit: **Support über Whatsapp** (während der Ausbildung - danach 6 Monate)

Trainerin:



Elisabeth Peitl, MA BEd

Ganzheitliche Resilienztrainerin, Supervisorin, Kinesiologin,
Unternehmensberaterin, Systemische Strukturaufstellungsleiterin
Lehrende der Pädagogischen Hochschule der Diözese Linz

„Folge deinem Traum, sing deine Melodie, mal in deinen Farben und du wirst es lieben dein Leben.“

Abschluss:

Transfer in das eigene Tätigkeitsfeld – Projekte werden präsentiert.

Zertifizierung zum diplomierten systemischen Gesundheitscoach



Sie können sich ab sofort um einen Platz bewerben. Bitte beachten Sie, es handelt sich um ein exklusives Angebot. Daher ist die Zahl der Plätze limitiert.

Bewerbung: office@lichtblicke4you.at