

1213

Infoabend

Donnerstag 19.11.2015, 19.00 – 20.30 Uhr

vhs-Raum 205, Kammergasse 12

KOSTENFREI!! *Anmeldung erbeten*

1214

Infoabend

Montag 18.01.2016, 19.00 – 20.30 Uhr

vhs-Raum 101, Kammergasse 12

KOSTENFREI!! *Anmeldung erbeten*

1215

Ausbildung

Freitag 29.01.16 – Samstag 30.01.16

Freitag 19.02.16 – Samstag 20.02.16

Freitag 11.03.16 – Samstag 12.03.16

Freitag 08.04.16 – Samstag 09.04.16

Freitag 29.04.16 – Samstag 30.04.16

Freitag 10.06.16 – Samstag 11.06.16

Freitag 08.07.16 – Sonntag 10.07.16

freitags jeweils 14.00 – 19.00 Uhr

samstags jeweils 09.00 – 18.00 Uhr

Sonntag 10.00 – 14.00 Uhr

vhs-Raum 205 und 206, Kammergasse 12

Gebühr 1.590 EUR inklusive einer Einzel-

Supervisionsstunde, max. 14 Personen

KEINE ERMÄSSIGUNG!

Für alle Kurse gelten die Geschäftsbedingungen wie im Programmheft ausgeschrieben. Weitere Informationen erhalten Sie auch im Internet unter www.vhs-freising.org

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

Wichtiger Hinweis

Die Teilnahme an diesem Lehrgang setzt voraus, dass Sie seelisch gesund sind. Sollten Sie zur Zeit 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.

Anmeldung unter

vhs Freising e. V.

Kammergasse 12, 85354 Freising

Telefon 08161 4907-0

Fax 08161 4907-99

vhs@vhs-freising.org

www.vhs-freising.org

Montag bis Mittwoch und Freitag 09.30 – 12.30 Uhr

Donnerstag 15.00 – 20.00 Uhr

Mit freundlicher Unterstützung von:



Der neue LifeBalanceCoach

Ausbildung in ganzheitlichem Coaching

Ausbildungsleitung Marion Kaiser, zertifizierte Coach und Trainerin. Co-Lehrkräfte Silvia Thalhammer, Gerhard Bähr, LifeBalanceCoaches

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 (Klient) 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 wird. 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 in herkömmlichen beruflichen Problematiken wurzeln.

Inhalte der Ausbildung sind

- Basiswissen Coaching und Psychologie, Fragetechniken
- Stressmanagement: Stresstheorie, Umgang mit Stress und Burnout, Stresssignale, kurzfristige und langfristige Stressbewältigungsmaßnahmen
- Spannungstechniken 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 und Abschlussprüfung sowie feierliche Zertifikatsübergabe

Sie lernen optimale Business-Coaching-Übungen sowie die besten für das Coaching geeigneten Interventionen aus der holistischen (ganzheitlichen) Psychotherapie. Diese verbinden Erkenntnisse und Werkzeuge aus dem Bereich der Psychologie, Neurologie und aus 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

1. Eine schriftliche Ausarbeitung (max. 2 DIN A4-Seiten) in einem vorgegebenen Thema
2. Eine Einzel-Supervisionsstunde (Diese dient der Qualität und der Sicherheit der zu zertifizierenden Coaches. Sie kann dazu benutzt werden, um 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-Lehrkräfte übernehmen jeweils einen ganzen Block und je nach Teilnehmerzahl weitere Einheiten.



AUSBILDUNGSLEITUNG

Marion Kaiser hat nach ihrem Ingenieurstudium mehrere Jahre Praxiserfahrung in der Industrie und Dienstleistungsbranche gesammelt. Nach ihrer Ausbildung zur zertifizierten TMS-Trainerin (TeamManagement System), 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 Einzelklienten. Die Schwerpunkte liegen dabei in der Stress- und Burnoutprävention sowie in der Gewaltfreien Kommunikation nach Dr. M. Rosenberg und in der Teamentwicklung. Dafür bildet sie sich ständig fort. Ihr Herzenswunsch ist es, dass die Menschen ihre Balance finden, um so glücklich und gesund zu sein. Nähere Informationen unter www.marion-kaiser.de



CO-LEHRKRAFT

Gerhard Bähr hat nach seinem Studium der Elektrotechnik in verschiedenen Bereichen der Industrie als Systementwickler und Projektleiter gearbeitet. Seit etwa 20 Jahren ist er mit der Führung von Mitarbeitern betraut und durfte dabei wertvolle Erfahrungen im Coaching von Menschen in schwierigen Situationen sammeln. Um den wachsenden Anforderungen der heutigen Arbeitswelt an Mitarbeiter und Führungskräfte noch besser gerecht werden zu können, bildet er sich ständig weiter; u.a. absolvierte er eine Ausbildung zum zertifizierten LifeBalanceCoach. Sein Bestreben ist auf eine Führungskultur hin ausgerichtet, die nachhaltig den Unternehmenserfolg sichert, indem sie auf eine gesund ausbalancierte Weiterentwicklung der Menschen, Mitarbeiter und Führungskräfte, aufbaut.



CO-LEHRKRAFT

Silvia Thalhammer hat 2009 die LifeBalanceCoach-Ausbildung und den Psychologischen Coach absolviert und sich 2010 nebenberuflich als LifeBalanceCoach selbstständig gemacht. Sie arbeitet im Tageselternzentrum und im Zentrum der Familie Freising im Bereich Verwaltung, Finanzen und Organisation. Als Honorarkraft leitet sie die LifeBalance-Frauen-gruppe und bietet Fortbildungen und Coaching zu Themen rund um Kommunikation, Stressbewältigung und Konfliktmanagement, Seelen- und Kraftquellen und Visionen und ihre Umsetzung an. Bereits in der Familienphase hat sie ihre Referentinnen-tätigkeit als Eltern-Kind-Gruppen-Leiterin aufgenommen. Mit der Projektleiter-Ausbildung 2001 erwarb sie zusätzliche Qualifikationen in Gesprächsführung, Moderationstechniken, Ausdruck und Teamarbeit. Ihr Einfühlungsvermögen und die Betrachtung seelischer Prozesse schult sie seit vielen Jahren in psychologischen Selbsterfahrungskursen. Weitere Informationen unter www.life-balance-coaching.vpweb.de