


Zertifikat "Health-Coach"

"Systemischer Health Coach mit Zusatzqualifikation Online Coaching"

 Live Online oder Präsenz



10 Tage (66 Stunden)

Preis : 8.995,00 € netto
10.704,05 € inkl. 19 % MwSt.
Inhouse-Paket : Auf Anfrage

Nr.: 2652

Was ist "Health-Coaching"?

Health-Coaching beschreibt die Fähigkeit, aus einer wertschätzenden Haltung heraus und mit ziel- und lösungsorientierten Prozessen die Führungs- und Unternehmenskultur gesundheitsförderlich zu gestalten. Es handelt sich dabei um vom Deutschen Bundesverband Coaching e.V. (DBVC) anerkannte und vom International Organization of Business-Coaching e.V. (IOBC) zertifizierte Weiterbildungen.

Was ist "Online-Coaching"?

Die Zusatzqualifikation Online-Coaching beschreibt die Fähigkeit, ziel- und lösungsorientierte Prozesse computergestützt, interaktiv und unter Nutzung unterschiedlicher Medien zu gestalten.

Wozu dient "Health-Coaching"?

In der Weiterbildung "Health-Coaching" werden wissenschaftlich fundiertes Coaching- und Gesundheits-Wissen und vielfältige praktische Übungen miteinander verknüpft. Mit den dabei erworbenen Coaching- und Gesundheits-Kompetenzen gewährleisten die Zielgruppen ihre professionelle Marktpräsenz und Zukunftsfähigkeit.

In der Weiterbildung "Health-Coaching mit Zusatzqualifikation Online Coaching" lernen die Teilnehmer*innen,

- mit "Health-Coaching" Personen bzw. Gruppen zu ihren Anliegen im Themenbereich "Gesundheit" empathisch, respektvoll, klientenzentriert, verschwiegen, professionell und zukunftsfähig zu begleiten,
- Maßnahmen des Individual-, Gruppen-, Team- und Organisationscoachings nach dem systemisch-lösungsorientierten Konzept der "Karlsruher Schule" maßgeschneidert für die Anliegen der Organisation zu kombinieren und zur Entwicklung einer gesunden Führungskultur beizutragen,
- ihr Gesprächsführungsrepertoire zu erweitern und zielführende Interventionen anzuwenden,
- persönliche und organisationale Resilienzfaktoren zu aktivieren,
- wertschätzende Beziehungen online zu gestalten,
- professionellen Online-Tools anzuwenden, die Sprech-, Schreib-, Lese- und Hörkompetenz im Online-Setting zu erweitern,
- eigenständig multimediales Online-Health-Coaching anzubieten und durchzuführen • sich an definierten Qualitätsstandards und Ethikrichtlinien zu orientieren.

Weiterbildungsleistungen

- 4 Coaching-Seminare (zweitägig, davon 1 in Präsenz)
- 4 Seminaren zu Gesundheitsthemen (zweitägig, davon 1 in Präsenz)
- 2 Seminare (3-stündig) • 3 Tage kollegiales Coaching
- 12 Stunden online-Peercoaching in Gruppen á 3 Teilnehmende, davon 6 Stunden mit Lehrcoach
- 8 Stunden Lehrcoaching • 2 selbständig durchgeführte Praxisfälle
- 1 Supervisionstag • Abschlussarbeit • Prüfungsleistungen

Die Weiterbildungsziele werden erreicht durch:

- Seminare
- Peercoaching
- Selbstcoaching
- Praxisübungen
- Individuelles Lehrcoaching
- eigenständigen Durchführung von Coaching-Prozessen
- Selbststudium
- Lerntagebuch

Dieses Seminar ist Teil dieses Qualifizierungsplaners:

Wer sollte teilnehmen:

Zielgruppe

Die für Health-Coaching erforderlichen Kompetenzen sind gleichermaßen wichtig für Fach- und Führungskräfte wie für Coachs, Personal- und Organisationsentwickler*innen, Berater*innen und Trainer*innen.

Voraussetzungen

Für die Zulassung zum Coaching-Lehrgang wird ein Hochschulstudium oder eine gleichwertige Qualifikation vorausgesetzt.

Trainingsprogramm

Seminar 1: Technische Einweisung und Kompetenzentwicklung

- Nutzungsmöglichkeiten einer virtuellen Plattform für die Online-Zusammenarbeit
- Bedienung unterschiedlicher Kommunikationskanäle in Online-Medien
- Kenntnis notwendiger technischer Ausstattung für Online-Coaching, -Beratung, -Training und -Führung
- Verwaltung von Teilnehmenden, Gruppen und Sitzungen
- Bedienung von Online-Tools in Begleitprozessen

Seminar 2: Coaching-Konzept + Coaching-Prozess Online

- Der Coaching-Begriff und die Abgrenzung von anderen Gesprächsformen
- Das systemisch-lösungsorientierte Coaching-Konzept der "Karlsruher Schule"
- Phasen des Coaching-Prozesses und beispielhafte virtuelle Umsetzung auf einer datengesicherten Plattform (CAI® World)
- Wirkfaktoren im Coaching, Haltung der Coachs und Steuerung von Coaching-Prozessen
- Anlässe, Beauftragung, Formate und Rahmenbedingungen für Coaching
- Durchführung von ziel- und lösungsorientierten Coaching-Prozessen
- Steuerung eines Coaching-Prozesses mit Online-Tools
- Überblick über die Coaching-Lehrgänge

Seminar 3: Coaching Konferenzen + CAI® Coaching Conference

- Das Konzept der Coaching-Konferenzen nach der "Karlsruher Schule"
- Anwendungsfelder und Varianten der Durchführung
- Methodenrepertoire und Online-Tools zur Gestaltung der einzelnen Phasen des Coaching-Ablaufes
- Synchrone und asynchrone Durchführung auf einer datengesicherten Plattform (CAI® World)
- Leitfäden für das Face-to-Face und das Online-Setting
- Grundregeln für die Teilnahme an Coaching-Konferenzen

Seminar 4: Gesprächsführung im Coaching + Online-Begegnung

- Ethische Ansprüche an die Rolle und Haltung der Coachs
- Empathie und professionelle Distanz im Coaching-Gespräch
- Lösungsorientierte Gestaltung von Coaching-Prozessen mit unterschiedlichen Techniken der Gesprächsführung
- Konstruktives Beziehungsmanagement im Online-Geschehen
- Besonderheiten des auditiven Kanals; Hör- und Sprachkompetenz

Seminar 5: Interventionsmethoden im Coaching + Coaching-Methoden Online

- Überblick über Basisfertigkeiten und spezifische Interventionen
- Theoretische Bezüge einzelner Coaching-Methoden aus der Psychoanalyse, der Verhaltenstherapie, der Humanistischen Psychologie und der Systemtheorie
- Einsatz ausgesuchter Methoden im Einzel- und Gruppensetting
- Beispielhafter Einsatz spezifischer Online-Tools auf einer datengesicherten Plattform (CAI® World)
- Den methodischen "Werkzeugkasten" bestücken
- Ethikrichtlinien im Coaching

Seminar 6: Gesundheit als Führungsaufgabe, Stressbewältigung

- Krankheits- und Gesundheitskonzepte
- Verhaltens- und Verhältnisprävention
- Die Themenfelder der Gesundheitsförderung
- Stressbewältigung

- Konzepte für einen gesunden Arbeitsstil
- Der Zusammenhang zwischen Führung und Gesundheit
- Gesundheitskompetenzen für Führungskräfte

Seminar 7: Psychische Störungen erkennen

- Informationen über die häufigsten psychischen Erkrankungen (Depressionen, Angsterkrankungen, Burnout, Trauma, usw.)
- Auffälligkeiten, die auf das Vorliegen einer psychischen Erkrankung hinweisen
- Wichtige Indikatoren für das Vorliegen einer Störung von Krankheitswert
- Handlungsmöglichkeiten bei einer akuten Krise
- Reaktionsmöglichkeiten bei psychischen Erkrankungen, Möglichkeiten der Weitervermittlung
- Sensibler Umgang mit Betroffenen

Seminar 8: Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)

- Zusammenhänge zwischen Arbeit und Gesundheit
- Handlungsfelder zur Gestaltung der Gesundheit im Betrieb
- BGM als Führungsaufgabe
- Leitfaden für das BGM
- Implementierung eines BGM
- Schaffung einer Steuerungsgruppe
- Einsatz und Aufgaben von Health-Coaching und Gesundheitsmanagement
- Instrumente des BGM
- Implementierung, Moderation und Steuerung von Gesundheitszirkeln
- Ziele und Umsetzung des betrieblichen Eingliederungsmanagements

Seminar 9: Medien, Qualität und Qualitätssicherung

- Qualität im Online-Coaching
- Vertiefung der technischen Kompetenzentwicklung
- Nutzen von Plattformfunktionalitäten
- Datenschutz und Sicherheit
- Medienkommunikationskompetenz
- Schreibbasiertes Coaching

Seminar 10: Coaching-Formate Online

- Überblick Setting-Faktoren
- Überblick Formatkriterien
- Beispielhafte Formate (Business-Coaching, Transfercoaching, Walk & Talk....)
- Auftragsbezogenes Design von Coachingformaten

Die Wahlseminare im Überblick

- Konfliktmanagement
- Teamdevelopment
- Gewaltfreie Kommunikation
- Videopräsenz
- Laufbahnberatung
- Community Management
- Digital Process Facilitation
- Scrum
- Transfersicherung

Die Weiterbildung "Systemischer Health Coach mit Zusatzqualifikation Online Coaching" setzt sich zusammen aus:

Seminare		Zusätzliche Anforderungen
Neurowissenschaftliches Coaching Konzept	Gesunde Führung	Technische Einweisung (3 stündig)
Coaching Konferenzen	Gesunde Organisation	Medien, Qualität und Qualitätssicherung (3 stündig)
Gesprächsführung im Coaching	Lifestyle mit Immunität	3 Tage Kollegiales Coaching
Interventionsmethoden im Coaching	Psychische Störungen erkennen	12 Std. Online Peercoaching
		8 Std. individuelles Lehrcoaching
		2 selbständig durchgeführte Praxisfälle
		1 Supervisionstag
		Prüfungsleistungen



Schulungsmethode

Was ist die "Karlsruher Schule"?

Das Erlernen von (Online-) Coaching-Kompetenzen zum ressourcen- und lösungsorientierten Health-Coaching von Einzelpersonen, Gruppen/Teams und Organisationen basiert auf dem systemisch-lösungsorientierten Konzept der "Karlsruher Schule". Es handelt sich dabei um ein integriertes Modell, das auf wissenschaftlich evaluierten Wirkfaktoren im Coaching beruht und klientenzentrierte, hypnosystemische und neurowissenschaftliche Erkenntnisse verbindet. Die strukturierte Vorgehensweise beachtet die Wechselwirkungen zwischen Personen und Organisationen sowie die Kontextabhängigkeit menschlichen Erlebens und Verhaltens.

Welche spezifischen Ansätze verfolgen die Gesundheitsthemen?

In der Weiterbildung "Health-Coaching" werden das Konzept der Salutogenese, Grundlagen und Techniken der Stressbewältigung sowie Ergebnisse der Resilienzforschung berücksichtigt und auf die Bereiche der Gesundheitsförderung und des Betrieblichen Gesundheitsmanagements übertragen.

Welche spezifischen Ansätze hat das Online-Geschehen?

Für die Online-Anwendung werden die Erkenntnisse der Medien- und Kommunikationspsychologie dazu genutzt, Medienkompetenz und Medienkommunikationskompetenz aufzubauen. Dabei wird auf wissenschaftlich evaluierte Befunde zur Online-Beziehungsgestaltung und zu Online-Interventionen zurückgegriffen.

Was folgt aus der Theorie für die Praxis?

Ausgehend von den empirisch nachgewiesenen Wirkfaktoren im Coaching wird ein Phasenablauf definiert, der die Grundlage der Prozess-Steuerung im Coaching darstellt. Er wird mit verschiedenen Gesprächsführungstechniken und Interventionsmethoden durchgeführt. Im Online-Format wird der Phasenablauf in der eingesetzten Coaching-Plattform CAI® World abgebildet und mit spezifischen Online-Tools unterstützt. Ein besonderes Augenmerk gilt der Organisationkultur und der Rolle der Führung in ihrem Einflussbereich auf Organisationswerte, Strukturen und Prozesse. Die Maßnahmen beziehen sich sowohl auf Verhaltens- wie auch auf Verhältnisprävention.

Die Weiterbildung "Systemischer Health Coach mit Zusatzqualifikation Online Coaching" wird im Format "Blended Learning" absolviert.

Die Seminare "Neurowissenschaftliches Coaching Konzept" sowie "Gesunde Organisation" finden in Präsenz statt. Die Seminare können auf Wunsch als Inhouse-Lehrgang angeboten werden.

Der Seminarstil ist geprägt durch einen Wechsel von Kurzvorträgen, Austausch, Live-Demonstrationen, Klein- und Großgruppenübungen, sowie Feedback und Reflexionen.

Hinweis

Der Start der neuen Lehrgänge am **30./31.10.2025** mit dem Seminar "Neurowissenschaftliches Coaching Konzept" statt.

Für weitere Informationen und Fragen: sabine.recke@cegos.de

Die Buchung der Seminare und der zusätzlichen Erfordernisse erfolgt direkt über die Homepage des Karlsruher Instituts.
<https://www.karlsruher-institut.de/lg-2-health-coaching-mit-zusatzqualifikation-online-coaching> Bitte geben Sie bei Buchung im Kommentarfeld das Stichwort "Cegos" ein.