



## 2. BTS-Aufbauseminar

### **„Gesundheitscoaching“**

mit Dr. Matthias Lauterbach

Gesundheit ist ein Thema, an dem niemand mehr vorbei kommt: Viele Menschen arbeiten unter andauernden Herausforderungs- und Stressbedingungen. Hohe Anforderungen werden an Flexibilität, Mobilität und an die Bewältigung von Veränderung gestellt. Gleich bleibend hohe Leistungsfähigkeit wird bis in deutlich höhere Lebensalter erwartet. Zeit wird zu einer immer knapper werdenden Ressource.

Wir bieten mit diesem Aufbauseminar ein optimales „Fitness-Studio“ für die professionellen und die persönlichen Kompetenzen. Sie erhalten

- Fachwissen zum Thema Gesundheit!
- Umsetzungsstrategien für Ihren beruflichen Kontext als Coach, Supervisor, Trainer, Personalverantwortlicher ...!
- Tools für Ihre professionelle Praxis!
- Anregungen für Ihre persönliche Gesundheitsentwicklung!

Im Rahmen der beiden dreitägigen Workshops führen wir Sie mit vielfältigen Methoden heran an Ihre Arbeit mit dem Thema Gesundheit. Wir regen dabei das eigene, unmittelbare Erleben und die Reflexion eigener Gesundheitsthemen gezielt an. Und unsere Lernarchitektur fördert den Austausch unter den Teilnehmenden und damit die Vernetzung unterschiedlichster Kompetenzen.

## **Inhalte:**

- Gesundheit als bewusst gestalteter Lebensprozess – das grundlegende Konzept;
- Die Wirklichkeit der persönlichen Gesundheit – von der Sprache zur gesundheitsorientierten Handlung;
- Bewegung als zentraler Gesundheitsmotor;
- Stress, Stressmanagement, Stressprotektion – Konzepte für den Alltag;
- Entspannung und Schlaf – Grundlagen und Anleitungen;
- Lebensbalancen – ein Konzept für Ausgleich und Stimmigkeit;
- Sinnfragen – die Grundlage für Gesundheitsorientierung;
- Lernen Gesundheit zu lernen – Gesundheit in Coaching, Seminaren, Personalentwicklung;
- Nachhaltigkeit von Gesundheitsorientierung – Strategien und Methoden;
- Gesundheitsorientierung im beruflichen Alltag – Know how, Tipps und Tricks (Fallbearbeitungen);

## **Trainer:**

### **Dr. Matthias Lauterbach**

Facharzt, seit 1987 ärztlicher Leiter einer teilstationären Einrichtung für medizinische und berufliche Rehabilitation; Trainer und Lehrtherapeut für systemische Methoden; seit 12 Jahren Moderator und Begleiter von Veränderungsprozessen in Organisationen und Coach für Management und Top Management. Arbeitsschwerpunkt: systemisches Gesundheitscoaching, Autor zahlreicher Bücher und Fachpublikationen

## **Teilnehmer:**

Coachs, Supervisoren, Trainer, Personalentwicklung; Systemische Vorkenntnisse sind erwünscht; die Teilnehmerzahl ist auf ca. 20 begrenzt!

**Termine:** 23. – 25. März 2011  
18. – 20. Mai 2011

**Ort:** Schloss Schönberg, Bensheim/Bergstraße

**Preis:** € 1.090,-- zzgl. gesetzl. MWSt., fällig in zwei gleichen Raten jeweils vor Beginn der beiden Module. Das Aufbauseminar ist nur komplett buchbar (zwei Termine)!

**Kosten Hotel für einen 3-Tage-Block:**

VP incl. Pausenverpfl. und Getränke zu den Mahlzeiten:	ca. € 270,--
Tagungspauschale 1 (Mittag- und Abendessen, Pausenverpflegung und Getränke)	ca. € 105,--
Tagungspauschale 2 (wie 1, jedoch Mittag- <u>oder</u> Abendessen)	ca. € 85,--

Dies sind die derzeitigen Preise. 2011 kann es zu einer leichten Erhöhung kommen!

**Anmeldung:**

Das Aufbauseminar ist nur als Ganzes buchbar. Für Ihre Anmeldung benutzen Sie bitte das beiliegende Formular (per Post oder per Fax). Ihre Teilnahme bestätigen wir schriftlich. Rechtzeitig vor Kursbeginn senden wir Ihnen die erste Rechnung zu, die Sie bitte bis spätestens sechs Wochen vor dem ersten Seminar zahlen.

Melden Sie sich später als sechs Wochen vor Kursbeginn wieder ab, stellen wir 10 % der Kursgebühr in Rechnung, bei Rücktritt innerhalb von zwei Wochen vor Kursbeginn 50 %; bei Rücktritt am Kursbeginn oder später ist die volle Kursgebühr fällig.

Auf Wunsch buchen wir im Veranstaltungshaus ein Einzelzimmer mit Vollpension oder – wenn Sie nicht übernachten möchten – die Tagungspauschale für Sie (siehe oben). Die Kosten für Unterbringung und Verpflegung sind nicht im Seminarpreis inbegriffen.

BTS Mannheim  
Brühler Ring 31  
68219 Mannheim

Tel.: 0621/4016553  
Fax: 0621/4016557  
Email: office@bts-mannheim.de