



# Diplomausbildung

Blended Learning – online + Präsenz

## Systemischer Gesundheitscoach



### 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 zu stellen.



Diese Ausbildung wird als **Blended learning** Angebot konzipiert.

Online Sequenzen (Webinar, Gruppencoaching, Einzelcoaching) werden ergänzt mit einer Präsenzphase in Form einer Ausbildungswoche .



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 Ausbildungswoche::** 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](mailto:office@lichtblicke4you.at)



## Modul 1 Praxistool

Basisausbildung in [Hyperton X](#)

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.

Hyperton X 1

Hyperton X 2

Hyperton X Lern- und Veränderungsprozesse

Dauer: 6 Tage – Ausbildungswoche

Zusätzliches Zertifikat der Kinesiologie Foundation

## Modul 2 Praxistool

Wahrnehmung und Achtsamkeit

Online - Webinar

### Inhalte - Praxistool 1 + 2

- ✓ Widerstandskraft stärken mit körperorientierten Interventionen
- ✓ Ein ausgeglichenes Energieniveau halten
- ✓ Wahrnehmung- und Achtsamkeitstraining
- ✓ Emotionen beruhigen
- ✓ Ängste abbauen – Blockaden lösen
- ✓ Förderliche Denkmuster kreieren
- ✓ Muskelverspannungen lösen - Stressabbau
- ✓ Flexibilität entwickeln - in Bewegung kommen
- ✓ Gehirn -Geist Integration



## Modul 3 Gestärkt und sicher Veränderungsprozessen begegnen

- ✓ Grundlagen der Resilienzforschung
- ✓ Lösungsfokussierte Gesprächsführung
- ✓ Ziele definieren, Visionen entwickeln, Sinn finden
- ✓ Komplexität von Systemen: System Organisation, System Familie, System Körper
- ✓ Widerstandskraft stärken in Zeiten ständigen Wandels
- ✓ Tools zur Resilienzstärkung

Online - Webinare

## Modul 4 Beziehungsgestaltung als Kraftquelle

- ✓ Beziehungsgestaltung aus neurowissenschaftlicher Sicht
- ✓ Gute Beziehung: zu sich selbst, zu anderen, zu Lebensfeldern (vgl. Dr. Harald Merl, der Traum vom gelungenen Selbst)
- ✓ Ressourcenorientierung in Teams und Organisationen
- ✓ Resilienztraining: Grenzen. Cool down Strategien

Online - Webinare

## Modul 5 Resilienztraining und Einsatzmöglichkeiten

- ✓ Resilienz als Burnoutvorsorge
- ✓ Systemisches Resilienztraining in der Gesundheitsförderung
- ✓ Systemisches Gesundheitscoaching mit Wakobi – wahrnehmungs- und körperbasierten Interventionen
- ✓ Systemisches Gesundheitscoaching im gewählten Tätigkeitsfeld

Online - Webinare

## Modul 6 Abschließen und Positionierung

- ✓ Projektpräsentation
- ✓ Eigene Resilienz reflektieren - Evaluation
- ✓ Ausblick

Online - Webinar



## Exklusives Angebot

### Premium - Package

Live Teilnahme an **12 Webinaren** zu den angeführten Themen – interaktiv  
Lebenslanger Zugriff zu den Aufzeichnungen  
Umfangreiche **Skripten** zum Download  
Begleitung in Form von **6 Gruppencoachings**  
Zusätzliche individuelle Begleitung in Form von **3 Einzelcoachings**  
**Ausbildungswoche** (ohne Unterkunft und Verpflegung )  
**Austausch** unter Gleichgesinnten  
Bonus zur Nachhaltigkeit: **3 Coachingeinheiten** danach!

## 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](mailto:office@lichtblicke4you.at)

