

## Verbindliche Anmeldung zum Praxisseminar

### Ihre Referentin:

Beate Ahrends, Coelner Consulting Team, Köln

**Veranstaltungszeitraum:** 18. bis 19. April 2018

### Veranstaltungsort:

Universität Bielefeld/Hauptverwaltung Studentenwerk  
Morgenbreite 2-4  
33615 Bielefeld

**Ihre Investition:** 800,- € (zzgl. MwSt.)

Im Preis enthalten sind alle Lehr- und Lernmaterialien.  
Nicht enthalten sind Übernachtungs-, Verpflegungs-  
und Fahrtkosten.

Möglichkeiten zur Förderung beruflicher Weiterbildung  
beantworten wir Ihnen gerne persönlich:

Julia Rotzoll

Tel.: 0521 106-4579

E-Mail: [bgm@uni-bielefeld.de](mailto:bgm@uni-bielefeld.de)

**Anmeldungen werden bis zum 20.03.2018  
entgegengenommen.**

\_\_\_\_\_  
Name, Vorname

\_\_\_\_\_  
Funktion

\_\_\_\_\_  
Firma

\_\_\_\_\_  
Straße

\_\_\_\_\_  
PLZ, Ort

\_\_\_\_\_  
Telefon/Fax

\_\_\_\_\_  
E-Mail

\_\_\_\_\_  
Datum/Unterschrift



## Information und Beratung

### Leiterin der Geschäftsstelle:

Dr. Uta Walter

Tel.: 0521 106-4362

Fax: 0521 106-2985

E-Mail: [uta.walter@uni-bielefeld.de](mailto:uta.walter@uni-bielefeld.de)

### Postanschrift:

Zentrum für wissenschaftliche Weiterbildung

an der Universität Bielefeld e.V. (ZWW)

„Betriebliches Gesundheitsmanagement“

Postfach 100 131

D-33501 Bielefeld

### Internet:

[www.bgm-bielefeld.de](http://www.bgm-bielefeld.de)

Folgen Sie uns auch auf  (Einfach hier klicken).



**18. bis 19. April 2018  
Praxisseminar**

**Gesundheitscoaching**

# Praxisseminar Gesundheitscoaching

Die Entwicklung einer Kultur der Achtsamkeit für Gesundheit beginnt mit einem achtsamen Umgang mit sich selbst: den eigenen Emotionen und der eigenen Gesundheits- und Sozialkompetenz.

Achtsamkeit für Gesundheit setzt Wissen voraus über gesundheitsförderliche und belastende Arbeitsbedingungen sowie über gesundheitsförderliche und -riskante Lebens- und Verhaltensweisen. Und es setzt Wissen voraus über die Zusammenhänge zwischen biologischen, psychischen und sozialen Prozessen sowie über Symptome körperlicher und seelischer Erschöpfung.

Gesundheitscoaching ist ein individueller Beratungsprozess, der Menschen dabei unterstützt, die Haltung zur eigenen Gesundheit aktiv zu verändern und einen gesundheitsförderlichen Lebensstil zu entwickeln.

In diesem 2-tägigen Praxisseminar erwerben Sie kompaktes Fachwissen und Methodenkompetenz zur Anwendung in individuellen Coachingprozessen. Sie lernen, Mitarbeitende zu fördern, Stress und negative Gefühle zu reduzieren und positive Energien, Lebensfreude und innere Balance zu stärken.

## Seminarinhalte

- Was ist, bedingt und bewirkt Gesundheit?
- Risikofaktoren und Ressourcen für Gesundheit und Wohlbefinden
- Die eigene Haltung als Gesundheitscoach
- Das „BASK“-Modell als Grundlage für eine differenzierte Gesprächsgestaltung im Gesundheitscoaching
- Bedeutung von Achtsamkeit für Gesundheit
- Praktische Übungen

## Ihr Nutzen

Als Führungskraft oder Gesundheitsexperte erwerben Sie Kompetenzen zu den Risiken und Ressourcen für Gesundheit und Wohlbefinden. Mit Hilfe gezielter Gesprächsmethoden und Entspannungsübungen lernen Sie, einen Gesundheitscoaching-Prozess zu gestalten, der Mitarbeitende auf dem Weg zu einem gesundheitsförderlichen Arbeits- und Lebensstil aktiv unterstützt.



## Antwortcoupon

Mit meiner Unterschrift (Rückseite bitte ausfüllen)  
melde ich mich verbindlich für das Praxisseminar  
»Gesundheitscoaching« an.

Zentrum für  
wissenschaftliche Weiterbildung  
an der Universität Bielefeld e.V. (ZWW)  
„Betriebliches Gesundheitsmanagement“  
Postfach 100 131  
33501 Bielefeld

oder  
per Fax: 0521 / 106-2985

