

**TRAINING**  
**Körperorientiertes Coaching**  
**= GESUNDES COACHING**  
(für Fachkräfte aus dem Beratungs-,  
Trainings- und Bildungsbereich)

Die **Qualität dieser Coachingmethode** zeichnet sich dadurch aus, dass Menschen die Intelligenz ihres eigenen Körpers bei der Gestaltung von Anliegen und Projekten nutzen. Informationen aus diesem „gespeicherten Wissen“ – wie die Neurowissenschaften dieses Potenzial bezeichnen- bereichern den Coaching-Prozess:

- präzise Hinweise für gesundheits- und lebensfreundliche Aspekte im (beruflichen) Handeln
- Fundierung eines „Inneren Standings“ bei beruflichen Herausforderungen
- Entfaltung persönlicher Visionen und längerfristige Perspektiven
- Kreativer Umgang mit körperlichen Beschwerden.

Das bedeutet: jeder Coachingschritt wird mit Hilfe des Körperwissens reflektiert und korrigiert.

**Ziel des Trainings** ist es, den Teilnehmer\*innen methodisches „Handwerkzeug“ zur Durchführung von körperorientiertem Coaching zu vermitteln. Das Curriculum umfasst sowohl den Verlauf und Praktiken eines Coachingprozesses als auch ein Spektrum von Methoden zur Herstellung von Körperkommunikation.

Die **Inhalte des Trainings** werden praktisch und individuell vermittelt:

- Als Teilnehmer\*in wählen Sie sich ein individuelles Coaching-Projekt, für das die gelernte Coaching-Methode sofort angewandt wird.
- Sie werden während und zwischen den Seminaren in Ihrer Rolle als Coach individuell gecoacht und trainiert.

Dem entsprechend ist **die Gruppengröße auf max.6 TeilnehmerInnen** begrenzt.

## Aufbau und Themen des Trainings

### Themenbereich I

- „Gesundes Coaching“ –was ist das, für wen und wie funktioniert es ?
- Durchführung körperorientierter Ist-Analysen / Bestandsaufnahme
- Kreation von Visionen
- Definition von quantitativen und qualitativen Zielen mit Einbeziehung der Körperintelligenz

### Themenbereich II

- Widerstände im Coaching-Prozess und ihre Umwandlung in Ressourcen
- Methodik des Körperdialoges
- **Exkurs: spezielle Visualisierungstechniken im Coaching**

### Themenbereich III

- Körperorientiertes Coach-Sein
- Spezifik der Haltung und Rolle als Coach
- Fähigkeiten für Self-Coaching

## Das Buch zur Arbeit

Angelika Koppe, „Dein Körper ist ein weiser Coach – Körperorientiertes Coaching im Beruf“, Diametric Verlag, 2005, ISBN 3-938580-00-3

**Leitung** Angelika Koppe

## Dauer

### Themenbereich I und III

im Online-Training Samstag und Sonntag jeweils von 10.00 – 16.00 Uhr

**Themenbereich II** Präsenz-Wochenende Freitag ab 11.00 bis Sonntag 16.00 Uhr

## Termine

**Bereich I** 28.11. - 30.11. 2020  
**Bereich II** 15.01. - 17.01.2021 (Berlin)  
**Bereich III** 6.03. - 7.03. 2021

## Gebühr

1850 Euro (ermäßigt für Ausgebildete auf 1590 Euro) **zzgl. MwSt**