



## Weiterbildung - berufsbegleitend „Systemisch-Integratives Gesundheitscoaching und Stressmanagement“

Das RPC&E – Weiterbildungszertifikat  
„Systemisch-integratives Gesundheitscoaching und Stressmanagement“  
beinhaltet zusammengefasst:

### Grundkurs (9 Tage) 72UE

#### **Modul 1 (6 Tage) 24UE**

Warming-Up Phase , Theoretische Grundlagen zum Stress, Auswirkungen auf Körper – Gefühle – Verhalten, (Mein) Stressmodell, Sequenzen für die Stressbewältigung, Metaprinzipien systemisch-integrativer Gesundheitsberatung, Beratungsmodule zum Thema „Stress und Körper“, Anleitungstraining Sensory Awareness, Body Scan und PMR.

#### **Modul 2 (6 Tage) 24UE**

Situationsbezogene Kognitionen und Verflüssigungstechniken, Modifikation von Einstellungen, Motiven und Haltungen, Szenische Verfahren, Arbeit mit „inneren Anteilen“, Ressourcenaktivierung: Arbeit mit Instruktionen und Ankern.

#### **Modul 3 (6 Tage) 24UE**

Theoretische und methodische Grundlagen zum Thema „Gefühle“, Salutogenese und Resilienz, erlebnisaktivierende und emotionszentrierte Vorgehensweisen (Systemaufstellungen, Inneres Team, Umgang mit Zielen und Motiven, Life Balance Konzepte.

#### **Praxis-/Selbsterfahrungstage (5 Tage)**

Sie können je nach Tätigkeitsschwerpunkt und Interesse zu den Bereichen der „Therapie und Selbsterfahrung“ oder Entspannungsverfahren und Meditation, individuell selbst zusammengestellt werden.

**Termin Modul 1:** 14.10.-16.10.2019 (3 Tage); 21.10.-23.10.2019 (3 Tage);

**Termin Modul 2:** 13.01.-15.01.2020 (3 Tage); 20.01.-22.01.2020 (3 Tage)

**Termin Modul 3:** 09.03.-11.03.2020 (3 Tage); 16.03.-18.03.2020 (3 Tage)

**Seminarzeit:** jeweils von 17.00 – 20.30 Uhr (inkl. 30 Min. Pause) = 4 UE

**Preis incl. MwSt.:** 445 € à Modul, 1.335 € komplett alle 3 Module.