

GESUNDHEITS COACHING



Dauer: 1 – 6 Monate (16 UE, 48 UE bis 96 UE)

Zielgruppe: Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen

Im Gesundheitscoaching wird das Bewusstsein für die eigene Gesundheit geschärft. Das Zusammenspiel von Körper und Geist wird genauer beleuchtet und Potentiale zur Steigerung des Wohlbefindens fokussiert. Wir unterstützen fachkundig und motiviert auf dem Weg zu mehr Lebensqualität.

Zusammen mit einem erfahrenen Coach wird der Gesundheitszustand ganzheitlich analysiert und zielorientierte Maßnahmen sowie Perspektiven abgeleitet. Die Teilnehmer werden dabei ganz individuell begleitet.



AUF EINEN BLICK

- » Analysieren von Einstellung, Kompetenz und Interessen (Abbau von Hindernissen)
- » Erfassen von persönlichen Rahmenbedingungen und Berücksichtigung des gesundheitlichen Status
- » Ursachenforschung und Persönlichkeitsstabilisierung
- » Klärung der Erwerbs- und Integrationsfähigkeit
- » Erstellen eines Gesundheits- und Integrationsplanes
- » Training und Aktivierung
- » Unterstützung bei Renten oder Reha-Verfahren
- » aussagekräftige Abschlussdokumentation

Das Einzelcoaching ist in die Phasen Reflexion, Zielplanung, Gesundheitscoaching und Abschluss unterteilt. Damit wird eine umfassende, passgenaue und vergleichbare Begleitung der Teilnehmenden ermöglicht.

ZIELE UNSERES GESUNDHEITSCOACHINGS

- » Selbstwertgefühl stärken und eine positive Lebenseinstellung aufbauen/festigen
- » Entdeckung ungenutzter Potentiale
- » Erlernen eines förderlichen Umgangs mit gesundheitlichen Einschränkungen
- » Stressbewältigung
- » Erarbeitung umsetzbarer Berufs- und Zukunftsperspektiven
- » Begleitung zu Haus-/Facharzt