

**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 Coaching-prozesses als auch ein Spektrum von Methoden zur Herstellung von Körperkommunikation.

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

- Als Teilnehmer\*n 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

### Termine

#### Themenbereich I und II

Präsenz-Wochenenden in Berlin  
Freitag ab 11.00 bis Sonntag 16.00 Uhr

**Bereich I 15. - 17. Oktober 2021**

**Bereich II 3. - 5. Dezember 2021**

#### Themenbereich III

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

**Bereich III 20. – 22. Januar 2022**

### Gebühr

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