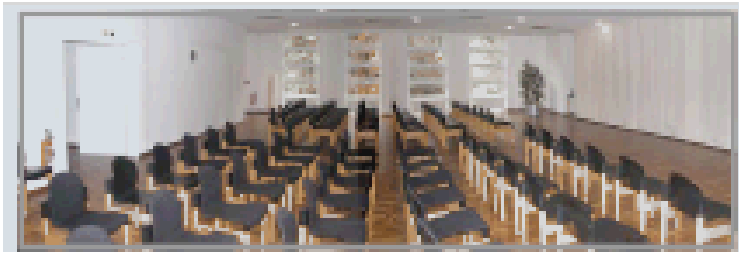




# Die Gezeiten Haus Akademie



Die Gezeiten Haus Akademie - von Elke und Dr. med. Manfred Nelting gegründet -ist eine Weiterbildungs-Akademie, die in Kooperation mit der ECA Academy (European Coaching Association Academy, Düsseldorf) Konzeptionen entwickelt hat für:

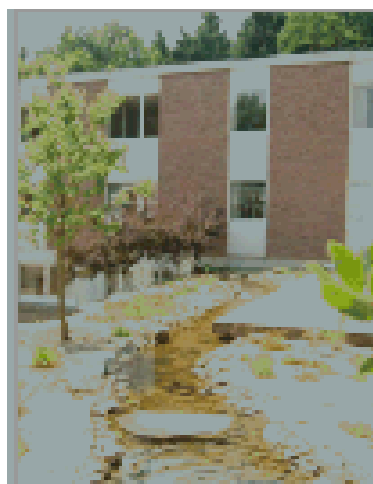
## **Gesundheits-Prävention & GesundheitsCoaching ©**

Fortwährende Einsatzbereitschaft, hohe Flexibilität und gleich bleibende Leistung sind die Herausforderungen, die die Arbeitswelt permanent an uns richtet. Und das bei steigender Lebensarbeitszeit. Krank zu werden ist für immer mehr Menschen ein „Luxus“ geworden, den sie sich nicht mehr leisten können.

Dabei bedeutet Gesundheit nicht nur die Abwesenheit von Krankheit. Gesundheit bedeutet auch, Stress-, BurnOut- und Workaholic-Gefährdung sowie berufliche Rückschläge als Angriff auf die Gesundheit zu erkennen und präventiv zu handeln.

Daraus resultiert für Führungskräfte, Freiberufler und Selbständige eine neue Managementaufgabe: Gesundheit als Kernkompetenz aufzubauen. Und das nicht nur für andere, sondern in erster Linie für sich selbst. Das bedeutet: Verantwortung für alle Lebensbereiche zu übernehmen, Strategien zu erlernen und zu entwickeln für den beruflichen und privaten Alltag im Hinblick auf den Erhalt der eigenen Leistungsfähigkeit.

Gesundheit ist eine bewusst und selbstverantwortlich zu gestaltende Ressource.





## Zielgruppe

**GesundheitsCoaching** © wendet sich an Menschen

- ⌚ die bewusst neben Verantwortung für Beruf, Mitarbeiter und Familie auch Verantwortung für den Einsatz der eigenen Kräfte und den Erhalt der eigenen Gesundheit übernehmen wollen.
- ⌚ die „am eigenen Leib“ verspürt haben, was auf Dauer den Kern der eigenen Gesundheit angreift und lernen möchten, ihr Leben im Gleichgewicht zu halten.
- ⌚ für die Gesundheit einen zentralen Wert hat und die die Vorsorge in ihr Zeitmanagement aufnehmen wollen.
- ⌚ die Hilfe zur Selbsthilfe suchen. Im Mittelpunkt steht der autonome Mensch und seine psychophysische „Fitness“.

## Prävention und Weiterbildung: GesundheitsCoaching ©

Das GesundheitsCoaching für Führungskräfte der Gezeiten Haus Akademie gründet auf der Kernkompetenz von Dr. med. Manfred Nelting und wurde in Kooperation mit der European Coaching Association Academy (ECA Academy) entwickelt. Es wird mit Lehrcoaches beider Akademien durchgeführt. Die Inhalte werden in 4 Modulen entwickelt. Jedes Modul behandelt einen besonderen Aspekt der Kernkompetenz Gesundheit und ist sowohl als Einzelseminar als auch im Verbund zu buchen.

Jedes Seminar läuft nach den 7 Schritten des Coaching ab:

1. Beratung und Vereinbarung
2. Zielbestimmung
3. Analyse / Gesundheitsstandort
4. Interventions-und Realisierungsphase
5. Begleitende Auswertung
6. Erfolgskontrolle
7. Abschluss / Beratung

Behandelte Themen:

- ⌚ Autobiographie: Bilanzierung / Aufarbeitung / Neuorientierung / Realisierung
- ⌚ Wie gehe ich mit meinen Lebensenergien um?
- ⌚ Umgang mit selbst kreierter Realität
- ⌚ Ernährung, Regeneration, Bewegung
- ⌚ Konflikt-Management, Business- & Private Lebens-Balance
- ⌚ RessourcenCoaching / Stressverarbeitung, positives Denken
- ⌚ Tiefenentspannung / Schlaf
- ⌚ Burn out-, Workaholic- & Sobbing-Prävention
- ⌚ Geist-, Körper- & Seelen Regeneration
- ⌚ Neuorientierung / Realisierung persönlicher Lebens- und Gesundheitsziele



**Modul 1:**  
**Die individuelle Kompetenz – wo stehe ich**

Autarkie  
Selbst Management & Persönlichkeit

**Modul 2:**  
**Die soziale Kompetenz – ich und wir**

Empathie  
Beziehungs-Management

**Modul 3:**  
**Die unternehmerische Kompetenz –**  
Umgang und Freisetzung von Ressourcen  
Zeit- & Ziel Management

**Modul 4:**  
**Die visionäre Kompetenz**

Kreativität  
Visionsmanagement

Alle Module beinhalten außerdem Bausteine für  
**Individuelle ressourcenorientierte Körperarbeit** ©

Atemenergiearbeit (QiGong), Meditation, Bewegung – die Arbeit mit Ressourcen für die Leistungsfähigkeit sind in den einzelnen Bausteinen Bestandteil der Module.

Die Gezeiten Haus Klinik integriert Schulmedizin, Alternativmedizin, Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) und Psychosomatik zu einem Kreis der Gesundheit als neues Konzept. So fließen die individuell passenden Elemente ein, auf dem Boden einer ressourcenorientierten und die Gesundheit schützenden Haltung.

### **Organisatorisches**

Zu jedem Seminar erhalten die Teilnehmer begleitend eine Mappe mit Methoden zum Selbststudium und eine weiterführende Literaturliste. Das Angebot des Blockseminars beinhaltet außerdem ein individuelles Einzelcoaching in einem Abstand von ca. 8 Wochen zur Weiterbildung.

Alle Seminare werden in kleinen Gruppen von bis zu 12 Personen durchgeführt. Begleitend ist die Belegung von Einzelcoachings bei einem der referierenden Coaches möglich. Auf Wunsch kann jedes Modul auch extern als Firmenseminar gebucht werden. Gerne erstellen wir auch individuelle Angebote für Gruppen.

**Hinweis: Coaching ist keine Heilbehandlung und ersetzt sie auch nicht.**

Wenn Sie Krankheitssymptome haben oder sich zunächst ein medizinisches Bild Ihrer Leistungsfähigkeit und Ihres persönlichen Gesundheitsstandort machen möchten, können Sie von der Gezeiten Haus Klinik einen umfassenden, ganzheitlichen Gesundheits-Check durchführen lassen.



## **Weitere Seminarmodule im Angebot der Gezeiten Haus Akademie:**

### **Self Assessment – die Selbst Wahrnehmung / Fremd Wahrnehmung ©**

Ziel ist die selbstverantwortliche berufliche Standortbestimmung mit dem Ziel, die eigene berufliche Entwicklung und –möglichkeiten besser zu realisieren. Ein Self-Assessment kann den Blick auf die eigene Person erleichtern. Wer sich selbst gut kennt, kann besser seine Ziele verfolgen und gezielter die eigenen Qualifikationen darstellen. Bestimmte Eigenschaften, Fähigkeiten oder Kenntnisse sind oft so sehr zu alltäglichen Gewohnheiten geworden, dass man sie selbst gar nicht mehr wahrnimmt und somit auch nicht erwähnt. Angenehmer Nebeneffekt von Self-Assessments kann die Vorbereitung auf Einstellungstests, Assessment-Center oder "investigative" Vorstellungsgespräche sein.

Das Modul wird in einem zweitägigen Gruppencoaching durchgeführt, kann aber auch individuell in einem eintägigen Einzelcoaching absolviert werden. Ziel ist die Potentialanalyse: Bestandsaufnahme der aktuellen Leistung und Befähigung. Sie ist in der Regel auf die Entwicklungsfähigkeit – das Entwicklungspotential – einer Person bezogen.

### **RessourcenCoaching für Lehrer und Dozenten ©**

Berufung oder Beruf, Aufgabe oder Desaster? Unter den vielfältigen Eindrücken des Schulalltags haben Lehrerinnen und Lehrer heute mehr zu sein als Wissensvermittler und Pädagogen. Die Erwartungen sind – bei niedrigem Image – hoch: Nicht selten sollen sie fehlende Erziehung und „Kinderstube„ nachholen, Sozialpädagogen und Psychologen sein und die Schüler zu garantierten Höchstleistungen anspornen; im Kollegium müssen sie Teamgeist beweisen; die wechselnden Anforderungen der Richtlinien aus den Kultusministerien müssen erfüllt werden; chronischer Personalnotstand ist auszugleichen; der Spagat zwischen Direktion, Schülern, Eltern und weiteren Interessengruppen ist zu meistern.

Burnout als „normale“ Berufskrankheit darf und muß nicht sein! Präventive bzw. intervenierende Unterstützung, Stabilisierung und Kompetenzaufbau verhelfen zu persönlicher Zufriedenheit, Gesunderhaltung und Gesundheit im ganzheitlichen Sinne.

#### **Modul 1:**

##### **Selbsterfahrung und soziale Kompetenz**

Empathie  
Beziehungs-Management  
Selbstbild – Fremdbild  
Individualität und Selbsteinschätzung

#### **Modul 2:**

##### **Lebensziele und Visionen**

Aufarbeitung und Neuorientierung  
Kreativität/ Visionsmanagement

## **Interkulturelle Kompetenz für Führungskräfte**



## **Managing Diversity – Training interkulturelle Kompetenz ©**

Internationale Zusammenarbeit, multikulturelle Mitarbeiterschaft, vielfältige Kunden- und Zielgruppen, schneller Wandel von Organisationsstrukturen und –kulturen, die Kompetenz, Vielfalt zu managen, ist für Führungskräfte unabdingbar geworden.

Allerdings besteht interkulturelle Kompetenz aus weit mehr als aus Auslandserfahrung und Sprachkenntnissen. Vier Ebenen lassen sich unterscheiden:

1. Awareness: Kulturbewusstheit, die entscheidende Schnittstelle zu allen anderen Dimensionen, die Konzepte eröffnet, welche Alltagsorientierungen in der fremden Kultur gibt.
2. Knowledge: kulturellen Normen und Spielregeln zu erkennen und beherrschen zu lernen, die weit mehr als Landesinformationen umfassen. Es geht um das Wissen zu unterschiedlichen Rollenerwartungen an eine Führungskraft, Motivationsaspekte und Kommunikationsstile in der kulturellen Orientierung.
3. Attitude: Die Schnittstelle zur Umsetzung der Einsichten und Wissensbestände liegt in der eigenen Haltung. Eine Umsetzung im Arbeitsfeld bedarf einer unsicherheitstolerierenden offenen Haltung als einer zentralen Fähigkeitsdimension, die mit wachsendem Wissen stets mitgepflegt werden muss.
4. Skills: Ein großer Teil der Fähigkeiten in der interkulturellen Führung besteht in einem erweiterten Verständnis aufgrund der besseren Wahrnehmung und Interpretation von eigenem und fremdem Handeln. Gruppenspezifische Wertehorizonte und kulturelle Codes kleben nicht am Pass und sollten daher nicht schlicht geographisch, sprachgebunden oder national aufgefasst werden, sie können ebenso organisations-, abteilungsgebunden oder milieuspezifisch sein.

Interkulturelle Fähigkeiten bestehen daher vor allem in einem Management von Kultur(en) und sollten sich auf die gemeinsame Bewältigung der Situation und das Aushandlung gemeinsamer Regeln konzentrieren

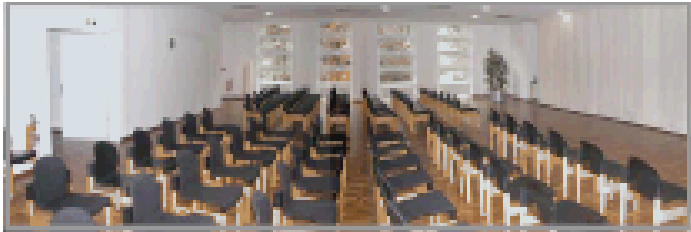
Die ECA Academy hat zu diesem Thema einen eigenen Seminarteil entwickelt. Eine Kooperation mit dem auf fernöstliche Kultur, Heil- und Lebenskunst ausgerichteten Gezeiten Haus in Bonn Bad- Godesberg wird demnächst veröffentlicht.

### **Anfragen zur interkulturellen Kompetenz sind zu richten an**

European Coaching Association  
Bernhard Juchniewicz, GF ECA Präsident, Lehr Coach  
Steinstraße 23  
40210 Düsseldorf  
0211 / 323 106



## Zusatzausbildung zum Gesundheitscoach ©



### **Master Gesundheitscoach Zusatz Ausbildung für psychosoziale Berufsgruppen**

1. Modul: Einführung in die Praxis
2. Modul: Einzel-Coaching
3. Modul: Team-Coaching
4. Modul: Coaching Spezialisierung Gesundheit
5. Modul: Das persönliche Coaching-Konzept
6. Modul: Coaching-Praxis
7. Modul: Professionalisierung & Zertifizierung

**Methoden:** siehe **ECA Academy Konzeptionen / Berufsbild etc.**

**Lehr Coaches:** ECA Lehr Coaches bzw. Trainer und Referenten

[www.european-coaching-association.de](http://www.european-coaching-association.de)

**Zertifikat:** Zertifikat "**Master GesundheitsCoach (ECA)**" qualifiziert nach den Qualitätsstandards des Berufsverbandes der European Coaching Association mit Sitz in Düsseldorf

### **Veranstaltungen**

GezeitenHaus Akademie (GHK/ GHA)  
Venner Str. 55, 53177 Bonn  
0228 / 74 88 101, [www.gezeitenhaus.de](http://www.gezeitenhaus.de)

### **in Kooperation mit**

European Coaching Association Academy (ECAA)  
Steinstraße 23, 40210 Düsseldorf  
0211 / 323 106, [www.european-coaching-association.de](http://www.european-coaching-association.de)

### **LehrCoaches (ECAA / GHA)**

Dr. Manfred Nelting (ECA Lehr Coach)  
Bernhard Juchniewicz (ECA Lehr Coach)  
u.w. ECA Lehr Coaches

Konzept ECA Academy & Gezeiten Haus Akademie  
© Elke Nelting, Dr. med. Manfred Nelting, Bernhard Juchniewicz  
Kooperationspartner kulturkonkret: Claudia Bousset & Christel Juchniewicz, BMC.