



Lehrinhalt Auszug

Zertifizierte/r UNBREAKABLE® Coach/-in
designed by FITCOM

- 1. Basiswissen Coaching**
 - Definition Coaching und Abgrenzung zu Therapie, Beratung und Supervision
 - Werte, Haltung und Ethik im Coaching
 - Die Gestaltung eines Coaching Prozesses vom Erstkontakt bis zur Evaluation

- 2. Mentale Gesundheit**
 - Glückscoaching
 - Resilienz

- 3. Combat Sport Solution**
 - Kampfsport Basic Elemente
 - Self Defense

- 4. ICH Fokus**
 - Disziplin
 - Akzeptanz
 - Achtsamkeit
 - Loslassen

- 5. Komfortzone Outside**
 - sportliche Fitness
 - geistige Fitness

- 6. Körper-Bewusst-Seins-Activity**
 - FITCOM Touch
 - Yoga und Co
 - Box Fitness

- 7. Prüfung/Abschlussarbeit**