



Lehrinhalt

Zertifizierte/r Balance Coach/-in

- 1. Was ist und bewirkt Balance Coaching**
 - 1.1. Rechtliche Grundlagen (§20 SGB V, §65a SGB V) und Rahmenbedingungen
- 2. Eigenverantwortung**
 - 1.2. Bereitschaft und Pflicht für sein Handeln zu übernehmen
- 3. eigene Ressourcen**
 - 3.1. was ist das?
 - 3.2. innere und äußere Ressourcen
 - 3.3. Resilienz
- 4. Stress – Definition, Ursachen und Symptome**
 - 4.1. Stress bis zum Burnout
- 5. Stressmanagement**
 - 5.1. Bewältigungsstrategien und Methoden
- 6. aktive systematische Entspannung**
 - 6.1. aktive und passive Entspannung in Theorie und Praxis
- 7. effektive Kommunikation unter Stress**
 - 7.1. Definition, Arten und Modelle
- 8. Motivation und inneres Strahlen trainieren**
 - 8.1. Entschleunigen
 - 8.2. gestärktes Körperbewusstsein
 - 8.3. Achtsamkeit
- 11. Abschlussprüfung/Hausaufgabe**