

Schule für Gesundheitscoaching

Sonderkurse und Termine

| | |
|---|---|
| 4.7.2019 19-22.00 Uhr Folgetermine: Kosten: | Faszien Teil 1: von den Füßen bis zur Hüfte 11. Juli / 18. Juli / 25. Juli 200€ |
| 3.8.2019 9-16.30 Uhr Folgetermine: Kosten: | Cranio-Faszial: Schädelbasis und seine Auswirkungen auf Gesicht und Kiefer 4.8 / 10.8 300€ |
| 5.10.2019 9-16.30 Uhr Folgetermine: Kosten: | Grundlagen der Kommunikation 6.10.2019 200€ |
| 19.10..2019 9-16.30 Uhr Folgetermine: Kosten: | Kommunikation: Werte und Ziele 20.10.2019 200€ |

Kursbeschreibung, Termine und Informatives unter:

www.Schule-fuer-Gesundheitscoaching.de

Ort: Privatpraxis für Physiotherapie und Osteopathie -
Bernau - Florian Färber

08051-9673758

Anmeldung: info@Schule-fuer-Gesundheitscoaching.de

Faszien oder auch Bindegewebe, besser verbindendes Gewebe (connective tissue), umhüllen jeden Muskel und jedes Organ. Sie verbinden die Einzelteile unseres Körpers zu einem Ganzen und sorgen für Haltung und Spannungsausgleich. Diesen Spannungsausgleich können wir mit unseren Händen unterstützen und so den Körper in Balance bringen.

Faszien können sogar Emotionen speichern und ihnen durch erhöhte Spannung und Haltungsveränderungen Ausdruck verleihen.

Für wen sich dieser Kurs eignet: Therapeuten und interessierte Laien, die Gesundheit verstehen und begreifen lernen wollen, zum Beispiel Sportler

Der Kurs besteht aus zwei Teilen. Der erste Teil ist Voraussetzung für die Teilnahme am zweiten Teil.

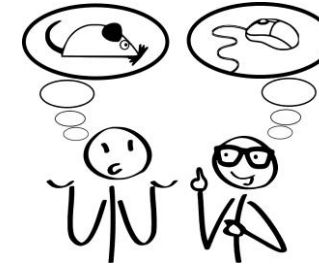
Faszien Teil 1: von den Füßen bis zur Hüfte

In diesem Kurs üben wir, Körperhaltungen zu betrachten und Dysbalancen wahrzunehmen und zu erspüren.

Dabei konzentrieren wir uns auf den unteren Teil des Körpers. Wir lernen, mit unseren Händen diese Spannungen an Füßen, Beinen und Becken aufzuspüren und den Körper-Faszien durch sanfte Techniken zu helfen, in ein ausgeglichenes Spannungs-beziehungsweise Entspannungsverhältnis zurückzukehren.

Faszien 2: Rund um Oberkörper, Schultern und Nacken

In diesem Kurs üben wir, Körperhaltungen zu betrachten und Dysbalancen wahrzunehmen und zu erspüren. Aufbauend auf Faszien Teil 1 konzentrieren wir uns auf den oberen Bereich des Körpers. Wir lernen, mit unseren Händen Spannungen an Oberkörper, Schulter und Nacken aufzuspüren und den Körper-Faszien durch sanfte Techniken zu helfen, in ein ausgeglichenes Spannungs- beziehungsweise Entspannungsverhältnis zurückzukehren.



Wie schaffe ich die Basis für eine erfolgreiche Kommunikation?
Wie höre ich aktiv zu und lerne so, mein Gegenüber besser zu verstehen?
Wieso sind Blickkontakt und offene Fragen so wichtig für eine lebendige Unterhaltung?
Mit diesen und weiteren Fragen

beschäftigen wir uns in den Kommunikationskursen eins und zwei – in der Theorie und in praktischen Übungen.

Grundlagen der Kommunikation

Wie funktioniert Kommunikation überhaupt – verbal und nonverbal – und wie kann ich in Kommunikation treten? In „Grundlagen der Kommunikation“ lernen wir, wie wir die Basis für ein erfolgreiches Gespräch schaffen und eine Beziehung zu unserem Gegenüber aufbauen. Welche Unterschiede offene und geschlossene Fragen ausmachen, welche Rolle Blickkontakt und Körpersprache spielen, warum aktives Zuhören so wichtig ist und wie wir streiten lernen oder Streitgespräche vermeiden können.

Für wen sich dieser Kurs eignet: Der erste Teil eignet sich für alle, die besser kommunizieren lernen und so ihre Beziehungen zu anderen wertvoller gestalten wollen. Das können Therapeuten sein, Personen, die viel Umgang mit anderen Menschen haben, oder einfach interessierte Laien.

Kommunikation: Ziele und Wertvorstellungen

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit Zielen und Werte-Modellen. Wir lernen, warum Ziele so viel wichtiger sind als Probleme und welchen Motivationsschub eine Fokussierung auf Ziele bringen kann – besonders bei Patienten, aber auch bei Therapeuten. Beispielsweise kann ein Therapeut einem Patienten mit dem Ziel „wieder wandern können“ deutlich besser helfen als einem Patienten mit Ziel „keine Knieschmerzen mehr haben“. Umgekehrt wird der „Wander-Patient“ deutlich motivierter mitarbeiten als der „Keine-Schmerzen-Patient“. Im Ergebnis haben wir einen zufriedenen Therapeuten und einen zufriedenen Patienten – dank erfolgreicher Kommunikation vorab. Außerdem lernen wir, welche Werte sich hinter bestimmten Zielen verbergen können und warum es uns in unserer täglichen Kommunikation helfen kann, diese Ziele und Werte zu (er)kennen und erfragen.