

Ein Blick auf meine Homepage www.praxis-gesundheitscoaching.de oder ein kurzer Anruf vermittelt erste Eindrücke meiner Arbeitsweise.

Zu meiner Person:

- 1958 in Iserlohn geboren
- Wirtschafts-Wissenschaftsstudium mit Soziologie und Sozialpsychologie
- Stationen über Deutsche Bank AG und Continental AG
- 17 Jahre Führungsposition bei Coca-Cola AG
- seit 2007 freiberuflicher Coach in eigener Praxis
- meine Arbeitsweise ist anerkannt:



- www.dvct.de (Deutscher Verband für Coaching und Training, Hamburg)
- www.DVNLP.de (Dachverband Neurolinguistisches Programmieren, Berlin)
- www.VFP.de (Verein freier Psychologen, Hannover)
- www.creavita.eu (medizinisches Gesundheitsmanagement, Iserlohn)
- www.IFT.de (Institut für Therapieforschung, München)

Kontakten Sie mich unverbindlich:

Frank Gerit Kaiser Mohnblumenstr. 21 – 58640 Iserlohn
☎ 0 23 71/ 46 19 61
info@Praxis-Gesundheitscoaching.de
www.Praxis-Gesundheitscoaching.de



Praxis für Persönlichkeits- und Gesundheits – Coaching



Gehetzte und stark beanspruchte Menschen, die mit den Überforderungen der Umwelt nicht zurechtkamen und verzweifelten, die gab es auch schon im Altertum.

Ein Symptom der modernen Zeit ist jedoch die besondere Dichte der Herausforderungen und die fehlende Einbindung in tragfähige Strukturen (Religion, Familie, nährnde Real-Beziehungen).

Ob für Überbeanspruchung und die daraus resultierende Erschöpfung eher äußere oder innere Umstände verantwortlich sind, ist eh einerlei. Wichtig ist, dass Betroffene wieder das Heft in die Hand bekommen und selbstbestimmt sowie eigenverantwortlich ihr Leben gestaltet bekommen. Und hier ist es häufig zielführend und sinnvoll, sich professionelle Unterstützung und Hilfestellungen bei einem erfahrenen, kompetenten Coach zu gönnen.

Ebenso sind Organisationen und Institutionen für den erfolgreichen Wettbewerb gut beraten, eine nachhaltige und tragfähige Basis für Ihren Erfolg mit resilienten, leistungsfähigen Mitarbeitern zu schaffen:

durch zukunftsweisendes Betriebliches Gesundheitsmanagement!
Auch hier unterstützt der Coach, dass es nachhaltig und effektiv wird.

Einzelne Angebote:

- ✦ **Arbeitsbewältigungstechniken:**
Wie kann ich den Arbeitsaufwand besser organisieren und wie damit besser klarkommen?
- ✦ **Resilienz-Stärkung & -Ausbau:**
Womit mache ich meine seelische Widerstandskraft stärker, womit kann ich sie sogar noch weiter entwickeln?
- ✦ **Stress-Management:**
Wie vermeide ich Stress, wie gehe ich gegebenenfalls mit ihm um und wie werde ich ihn wieder los?
- ✦ **Umgang mit Mobbing:**
Was unternehme ich, wenn ich gemobbt werde, wie gehe ich gegen den Mobber vor?
- ✦ **Burnout-Gefährdung:**
Welches Verhalten und welche Maßnahmen sind geeignet, mich vor Burnout zu schützen? Was tue ich, wenn sich möglicherweise Burnout schon eingeschlichen hat?
- ✦ **Konflikt-Lösung:**
Wie begegne ich Ärger mit meinem Chef oder meinen Kollegen, was ist für mich geeignet, mit meinem Partner wieder ins Reine zu kommen?
- ✦ **Krisen-Bewältigung:**
Was hilft mir aus kritischen Situationen wieder herauszukommen? Mit welchen Techniken, Methoden und Strategien kann ich mich wieder selber nachhaltig aus dem Sumpf befreien?
- ✦ **Ziel- und Selbstbestimmung:**
Wie finde ich eigentlich MEIN persönliches Ziel? Wie kann ich dies auch wirklich erreichen? Und vor allem: wie kann ich meine Selbstbestimmtheit und Selbstwirksamkeit ausweiten?
- ✦ **Persönlichkeitsentwicklung:**
Wie kann ich mich besser entfalten? Was gehört denn wirklich zu mir? Was fördert mich und ist mir nützlich? Wie entferne ich „das Korsett“ ?
 - ✦ ...oder ein ganz anderes **individuelles Thema** hierzu.

Betriebliches Gesundheitsmanagement:

- ✦ **Erfassung** des Problemkontextes und **Erstellung** lösungsfokussierter Handlungs-Pläne
- ✦ **Ziel**-Bestimmung, -Definition und -Umsetzung für eine grundlegende und nachhaltige Gesundheitsförderung
- ✦ **Initiieren** des gesamten Gesundheitsmanagement-Projekts
- ✦ **Entwicklung** eines umfassenden Gesundheitsmanagement-Konzeptes mit Maßnahmenplan sowie bei Bedarf auch vollständige **Umsetzung**
- ✦ Steuern / Begleiten / **Moderieren** einzelner Projekt-Bausteine oder der gesamten Konzeption
- ✦ **Zusammenstellung** des Projekt-Teams, Lenkung-Teams oder eines Gesundheitszirkels (Vernetzung Systempartner) sowie Zurverfügungstellung eines begleitenden Coaches / Ansprechpartners
- ✦ Entwicklung und ggf. Umsetzung des Projektmarketings
- ✦ Zusammenstellen und Durchführen der Mitarbeiterbefragung
- ✦ **Unterstützung** des betriebsinternen Gesundheitsmanagers
- ✦ Führungskräfte- und Mitarbeiter-**Training** speziell auf dem Hintergrund effektiven und ökonomischen Gesundheitsmanagements
- ✦ Employee Assistance Programs (unternehmensexterner **psychologischer Ansprechpartner** für alle Unternehmensmitglieder)
- ✦ Individuelle Spezialaufgaben (Angebot einzelner Instrumentarien / Werkzeuge...)