

MMag. Gerd Forcher, MSc

Anbieterqualifikation:

Supervisor, Coach, Lebensberater im ExpertInnenpool der WKO
„Stressmanagement und Burnoutprävention,“ und „Supervision,“;
Lehrender an der SOB Tirol, Schule für Sozialbetreuungsberufe (Innsbruck)

Partnerangebot ab	260,00 Eur
abzögl. SVS Gesundheitshunderter*	-100,00 Eur
Ihre Kosten ab	160,00 Eur



Paket 1 - Umgang mit Stress und Burnoutprävention - persönliches Basis-Coaching

ab 390,00 Eur

Ursachen für Stress und Stresssignale sind sehr unterschiedlich, die Auswirkungen sind ebenfalls von Person zu Person verschieden. Persönliches Basiscoaching soll, ausgehend von einer Bestimmung des Ist-Zustandes, die Stärkung der eigenen psychischen Widerstandsfähigkeit (Resilienz) und die Wiedererlangung der eigenen Handlungsfähigkeit ermöglichen. Das Coaching soll auch präventiv dabei unterstützen, künftige Krisen zu meistern und neue Entwicklungen zu nutzen. Ressourcenorientierung und Personenzentriertheit stehen dabei im Vordergrund.

Das Paket: € 390,-- (zusätzliche Buchungen von Coachingeinheiten zum Preis von jeweils € 130,-- nach Bedarf möglich)

Umfasst:

3 individuelle Einzelcoachingeinheiten (à 50 Min) in drei Schritten:

- › Statusquo: Wo stehe ich zurzeit? Was ist mein Anliegen? Ist-Zustand?
- › Zielformulierung: Was will ich erreichen? Erste Schritte
- › Reflexion: Was wurde erreicht? Weitere Schritte und Maßnahmen

Die Abstände der Sitzungen werden individuell vereinbart.

Voraussetzung für das Angebot: medizinische Abklärung des Gesundheitszustandes und der Differenzialdiagnosen

Zielgruppen:

- › Menschen, die vorsorglich etwas für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden tun wollen
- › Menschen, die ihre Lebensbalance ausgleichen wollen
- › Menschen, die etwas an ihrem Lebensstil aus gesundheitlichen Gründen ändern wollen
- › Als Vorbeugung oder bei ersten Anzeichen einer Überlastung oder Überforderung

Nutzen/Ziel/Ihr Gewinn:

- › Auseinandersetzung mit eigenen Verhaltensmustern, Gewohnheiten, inneren Antreibern
- › Kennenlernen der eigenen Ressourcen und Stärken
- › Entschleunigen des Alltags und des „Hamsterrades“
- › Erfahrung der eigenen Handlungsfähigkeit und Selbstwirksamkeit
- › Unterstützende Maßnahmen kennenlernen und in den Alltag einbauen

Methoden:

Systemisch-konstruktivistisches Coaching, Reflexionstools, Übungsangebote zu Entspannung, Gelassenheit und für Copingstrategien



Paket 2 – Stressbewältigung – persönliches Coaching im Gehen ab 390,00 Eur

Ähnlich wie im persönlichen Basiscoaching soll auch das persönliche Coaching im Gehen präventiv dabei unterstützen, künftige Krisen zu meistern und neue Entwicklungen zu nutzen. Die Reflexionen und Coachinggespräche finden hierbei jedoch in der freien Natur auf ausgewählten Wegstrecken statt. Neben Ressourcenorientierung und Personenzentriertheit liegt der Fokus in der Bewegung,

die einerseits im Stressmanagement neben psychischer Beratung und Ernährung als dritte Dimension der Gesunderhaltung gilt. Andererseits zeigt sich, dass sich die körperliche Bewegung förderlich auf das Denken und die mentale „Bewegung“ auswirkt.

Das Paket: € 390,-- (zusätzliche Buchungen von Coachingeinheiten zum Preis von jeweils € 130,-- nach Bedarf möglich)

Umfasst:

3 individuelle Einzelcoachingeinheiten (à 50 Min) in drei Schritten:

- › In der Praxis: Statusquo: Wo stehe ich zurzeit? Was ist mein Anliegen? Ist-Zustand?
- › Im Gehen: Zielformulierung: Was will ich erreichen? Erste Schritte
- › Im Gehen oder in der Praxis: Reflexion: Was wurde erreicht? Weitere Schritte und Maßnahmen

Die Abstände der Sitzungen werden individuell vereinbart.

Voraussetzung für das Angebot: medizinische Abklärung des Gesundheitszustandes und der Differenzialdiagnosen

Zielgruppen:

- › Menschen, die vorsorglich etwas für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden tun wollen
- › Menschen, die ihre Lebensbalance ausgleichen wollen
- › Menschen, die etwas an ihrem Lebensstil aus gesundheitlichen Gründen ändern wollen
- › Menschen, die Bewegung lieben oder einmal ein Coachinggespräch im Gehen versuchen möchten
- › Als Vorbeugung oder bei ersten Anzeichen einer Überlastung oder Überforderung

Nutzen/Ziel/Ihr Gewinn:

- › Auseinandersetzung mit eigenen Verhaltensmustern, Gewohnheiten, inneren Antreibern
- › Kennenlernen der eigenen Ressourcen und Stärken
- › Entschleunigen des Alltags und des „Hamsterrades“
- › Erfahrung der eigenen Handlungsfähigkeit und Selbstwirksamkeit
- › Einüben von vorbeugenden Maßnahmen im Alltag

Methoden:

Coaching im Gehen in der freien Natur, systemisch-konstruktivistisches Coaching, Reflexionstools, Übungsangebote zu Entspannung, Gelassenheit und für Copingstrategien



Paket 3 – Heraus aus dem Hamsterrad! Achtsamer Umgang mit sich selbst – halbtägiger Workshop

260,00 Eur

Wenn ich es nicht mache, wer macht es dann? Die Arbeit muss getan werden! Eigentlich ist mir alles zu viel, aber wenn es von mir verlangt wird, dann mach ich's.

Gehen Ihnen manchmal solche Sätze durch den Kopf, wenn Sie an Ihre Arbeit denken? Dann ist es Zeit, sich Gedanken darüber zu machen, wie Sie durch die Anforderungen Ihrer Arbeit nicht unter die Räder kommen. Der Workshop unterstützt Sie – unter anderem mit achtsamkeitsbasierten Übungen – in Ihrem Umgang mit Stress, Herausforderungen und im Umgang mit sich selbst (neudeutsch: Stress- und Selbstmanagement).

Das Paket: € 260,-- pro Person

Dauer: ca. 4 - 5 Stunden, mind. 3 - max. 6 TN pro Workshop

Zielgruppen:

- › Menschen, die vorsorglich etwas für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden tun wollen
- › Menschen, die ihre Lebensbalance ausgleichen wollen
- › Menschen, die etwas an ihrem Lebensstil aus gesundheitlichen Gründen ändern wollen
- › Als Vorbeugung oder bei ersten Anzeichen einer Überlastung oder Überforderung

Nutzen/Ziel/Ihr Gewinn:

- › Die eigene Balance zwischen Tun, Stress, Antreiben und Ruhephasen, mentalen „Tankstellen“ suchen und finden
- › Kennenlernen und nutzen der eigenen Ressourcen und Stärken
- › Energiefresser und Stressoren im Alltag erkennen und vermeiden
- › Durch Selbst- und Zeitmanagement den Alltag strukturieren und als machbar erleben
- › Austausch mit Menschen mit ähnlichen Erfahrungen
- › Maßnahmen erarbeiten für künftiges Handeln und Lebensstil
- › Transfer von Übungen in den Alltag

Methoden:

- › Selbst- und Stressmanagement nach den vier Prinzipien Achten – Nähren – Strukturieren – Verändern
- › Arbeit mit Fragebögen zur Selbstreflexion
- › Ressourcenarbeit
- › Übungen zu Achtsamkeit und Gelassenheit
- › Einzel-, Paar- und Gruppenarbeit



Paket 4 - Mir selbst etwas Gutes tun – Oder: Wie kann ich brennen ohne aus zu brennen? - halbtägiger Workshop

260,00 Eur

„Nur wer einmal entflammt gewesen ist, kann auch ausbrennen.“ Der Begriff „Burnout“ scheint ein Modewort geworden zu sein, was es schwierig macht, zwischen kurzfristigen Überforderungen und ernsthaften Erschöpfungszuständen zu unterscheiden. In diesem Workshop geht es darum, Anzeichen von Burnout zu erkennen, im eigenen Leben darauf aufmerksam zu werden und den ernstzunehmenden Erschöpfungszuständen vorzubeugen. Dazu werden verschiedene Hilfsmittel und –angebote vorgestellt und z.T. eingeübt.

Das Paket: € 260,-- pro Person

Dauer: ca. 4 - 5 Stunden, mind. 3 - max. 6 TN pro Workshop

Voraussetzung für das Angebot: medizinische Abklärung des Gesundheitszustandes und der Differenzialdiagnosen

Zielgruppe:

- › Menschen vor oder am Beginn von Belastungssituationen
- › Menschen, die sich über Burnout und Stressmanagement informieren möchten
- › Menschen, die Unterstützung für ihre psychische Gesundheit suchen

Nutzen/Ziel/Ihr Gewinn:

- › Reflexion des eigenen Ist-Zustandes
- › Informationen zu Stressbewältigung und Burnoutprävention
- › Kennenlernen des Konzeptes der Selbst-Sorge

- › Umsetzen der Übungen in den Alltag
- › Erste Schritte zu einer neuen Lebensbalance

Methoden:

- › Input zu Burnout und Stress
- › Biografische Arbeit
- › Ressourcenorientierte und Selbstwert stärkende Methoden
- › Selbsterfahrungselemente
- › vorbeugende Übungsangebote



Paket 5 – Resilienz für Führungskräfte

260,00 Eur

Resilienz ist ein Ausdruck für Widerstandsfähigkeit: Nicht an Problemen scheitern, sondern an Herausforderungen wachsen, ist der Blickwinkel des Resilienztrainings. Wie können Sie als Führungskraft zusammen mit Ihren MitarbeiterInnen schwierige Situationen gut meistern ohne selbst an Substanz zu verlieren? Wie können Sie Ressourcen pflegen und gesund an Ihren Aufgaben wachsen? Dieser Workshop mit Trainingselementen für Führungskräfte, die mit sich selbst und mit den MitarbeiterInnen gut umgehen wollen, versucht einige Antworten darauf zu geben.

Das Paket: € 260,-- pro Person

Dauer: ca. 4 - 5 Stunden, mind. 3 - max. 6 TN pro Workshop

Zielgruppe:

- › Führungskräfte
- › EntscheidungsträgerInnen
- › Personen in verantwortungsvollen Positionen

Nutzen/Ziel/Gewinn:

- › Die eigene Stressresistenz wahrnehmen
- › Strategien für gelungene Resilienz und Ressourcennutzung entwickeln, um gesund und mit Qualität in Beruf und Freizeit handlungsfähig zu bleiben
- › Erste Schritte zur eigenen Resilienz

Methoden:

Methoden aus (systemischen) Coaching, Kommunikations-, Stress- und Selbstmanagementtraining und aus achtsamkeitsbasierten Verfahren

MMag. Gerd Forcher, MSc

Tel: +43 650 41 00 561

6020 Innsbruck

Prandtauerufer 2/II

Web-Adresse: www.beratungforcher.at

Email-Adresse: info@beratungforcher.at

*) Nach Vorlage der Rechnung und einer Zahlungsbestätigung erhalten Sie von der SVS 100 Euro refundiert. Nähere Informationen zu den Voraussetzungen für den SVS Gesundheitshunderter entnehmen Sie bitte unserem Informationsblatt!
Benutzen Sie für Ihren Antrag bitte [unser Antragsformular](#).

SVS-Kooperations-Partner-Nr: P-7418