

Grundlagen

Qualifikation

- Gesundheits- und Mentalberatung von Prof. Dr. Franz Decker und Dr. Albert Decker nach den neusten Erkenntnissen der Gehirnforschung und der Neuropädagogik (www.mindconcept.de)
- Ziel- und lösungsorientiertes Vorgehen
- Methoden:
Mentaltraining und -coaching,
Meditations- und Entspannungstechniken,
Bewegungsübungen, Rhetorik,
Kinesiologie,
NLP (Neurolinguistische Programmierung),
Systemische Aufstellungsarbeit, ...

- Einjähriges Präsenzseminar zum Gesundheits- und Mentalberater/Coach, Mentalen Ernährungs- und VitalitätsCoach mit Selbststudium und Diplomarbeit
- Intensives Praxistraining mit Hilfe von Fallstudien und Rollenspielen
- Den GGMB-Mitgliedern steht ein Netzwerk für Fortbildung und partnerschaftliche Beratung zur Verfügung



GGMB
Gesellschaft für Gesundheits-
und Mentalberatung

GGMB e.V. – der Förderverein
für Gesundheits- und Mentalberater
info@ggmb.de - www.ggmb.de

GGMB

Gesellschaft für Gesundheits-
und Mentalberatung



Warum Gesundheits- und Mentalcoaching?

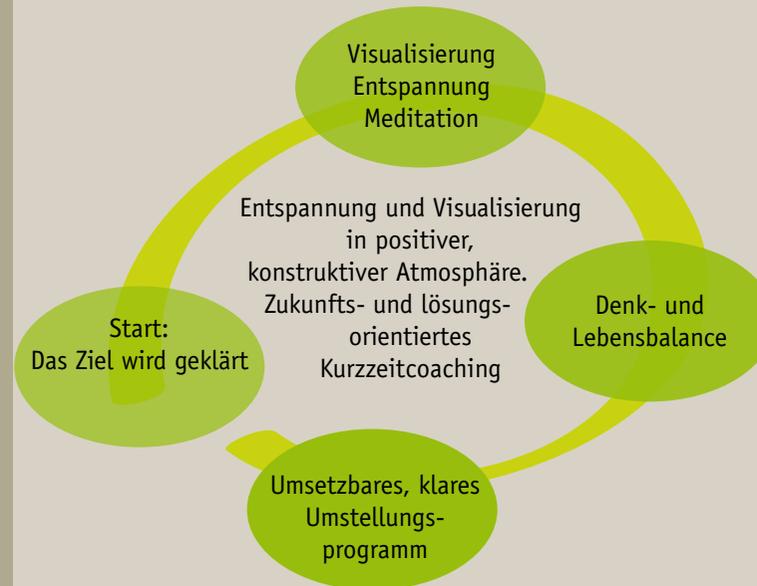
Geistig-emotionale Überforderung und fehlender Ausgleich schwächt unsere Widerstandskraft – damit sinkt auch die Lebensqualität und -freude.

Zu den typischen Merkmale ungesunder Lebensführung gehören:

- Hektik, Stress und Zeitnot
- Giftige, belastete Kommunikation und verstrickte soziale Beziehungen
- Belastendes Arbeitsumfeld, fehlende Work-Life-Balance, fehlende Führungsstärke
- Fehlende Anerkennung, mangelnde Freude und kein Platz für Kontemplation und Spiritualität
- Zunahme der zivilisationsbedingten Erkrankungen

Ernährung, Bewegung und mentale bzw. emotionale Ausgeglichenheit sind die Basis für dauerhaftes Wohlbefinden, mehr Glücksgefühle und Gesundheit.

Wie verläuft ein Coaching?



Formen

Einzelcoachings, Workshops, Seminare

Ziele

Körper, Geist und Emotion sowie die Lebensumstände in einem positiven, dauerhaften Gleichgewicht zu halten und so Wohlbefinden, Glücksgefühle und Gesundheit zu optimieren.

Ganzheitlichkeit

Psyche, Bewegung, Ernährung, soziales und ökologisches Umfeld ganzheitlich betrachtet.

Was wird gelernt?

- Fähigkeiten und Stärken zu mobilisieren,
- unerwünschte Vorstellungen, Gedanken, Verhaltensweisen und Gefühle zu verändern,
- belastende Gewohnheiten um- bzw. zu verlernen,
- scheinbare Sackgassen in einem anderen Licht zu sehen und Auswege, neue Chancen, zu finden,
- Entscheidungsfindung und Umsetzung,
- den Heilungsprozess mit mentalen Methoden zu unterstützen,
- gelassen und entspannt leben, auch wenn es einmal turbulent zugeht!

