



#### AUSBILDUNGSLEITUNG

**Marion Kaiser** hat nach ihrem Ingenieurstudium mehrere Jahre Praxiserfahrung gesammelt. Nach ihrer Ausbildung zum zertifizierten TMS-Trainer (TeamManagementSystem), zum zertifiziertem Coach (Woman's Business Akademie) und in holistischer Psychotherapie (mit Heilgenehmigung für Psychotherapie nach dem Heilpraktikergesetz) setzt sie ihren Schwerpunkt auf Firmentrainings, Seminare und der Arbeit mit Einzelkunden. Ihre Kommunikationsansätze basieren auf M. Rosenberg (Gewaltfreie Kommunikation), V. Birkenbihl, F. Schulz von Thun, dem Harvard-Konzept und der Transaktionsanalyse. Wertschätzende Kommunikation hat ihr Privat- und Berufsleben sehr positiv verändert. Sie begleitet seit bald 20 Jahren Menschen mit herzlicher Kompetenz.

Nähere Informationen unter [www.marion-kaiser.de](http://www.marion-kaiser.de)



#### CO-LEHRKRAFT

**Silvia Thalhammer** hat 2009 die LifeBalanceCoach Ausbildung, dann den Kommunikationsberater im Business absolviert und sich danach nebenberuflich selbständig gemacht. Sie arbeitet in Teilzeit als Sachbearbeiterin im Tageselternzentrum Freising. Ihren psychologischen und seelischen Erfahrungsschatz bezieht sie aus vielen Selbsterfahrungsseminaren. Seit 2017 ist sie zertifizierte Krisenbegleiterin. Als Referentin in der Erwachsenenbildung leitet sie Life Balance Frauengruppen, hält Workshops und Seminare wie Leben in Balance besser gelingen kann. Ihre Schwerpunkte im Coaching und in ihrem Alltag setzt sie auf persönliches Wachstum und innere Stabilität, Kommunikation, Seelen- und Kraftquellen sowie Visionen und Ihre Umsetzung in den Alltag.

Infos unter [life-balance-coaching.vpweb.de](http://life-balance-coaching.vpweb.de)



#### CO-LEHRKRAFT

**Gerhard Bähr** (GB) hat nach seinem Studium der Elektrotechnik in verschiedenen Bereichen der Industrie als Systementwickler und Projektleiter gearbeitet. Seit etwa 20 Jahren ist er mit der Führung von Mitarbeitern betraut und durfte dabei wertvolle Erfahrungen im Coaching von Menschen in schwierigen Situationen sammeln. Um den wachsenden Anforderungen der heutigen Arbeitswelt an Mitarbeiter und Führungskräfte noch besser gerecht werden zu können, bildet er sich ständig weiter; u. a. absolvierte er eine Ausbildung zum zertifizierten LifeBalanceCoach. Sein Bestreben ist auf eine Führungskultur hin ausgerichtet, die nachhaltig den Unternehmenserfolg sichert, indem sie auf eine gesund ausbalancierte Weiterentwicklung der Menschen – Mitarbeiter und Führungskräfte – aufbaut.



vhs Freising e. V.  
Kammgasse 12  
85354 Freising  
Telefon 08161 4907-0  
Fax 08161 4907-99  
[vhs@vhs-freising.org](mailto:vhs@vhs-freising.org)  
[www.vhs-freising.org](http://www.vhs-freising.org)

Sprechstunde  
Mo/Mi/Fr 10.00–12.00 Uhr  
Do 15.00–18.00 Uhr  
Dienstag und in den Ferien  
geschlossen.

# Der bewährte LifeBalanceCoach

Ausbildung in ganzheitlichem,  
psychologischem Coaching

# vhsfreising beruf



## Das bewährte LifeBalanceCoach-Team



Silvia Thalhammer, Marion Kaiser, Gerhard Bähr

**Coaching** ist eine lösungs- und zielorientierte Begleitung von Menschen im beruflichen und/oder persönlichen Umfeld. Der Fokus liegt hierbei auf der Zukunft. **LifeBalanceCoaching** geht eine Ebene tiefer. Hier werden zusammen mit dem Coachee (Klient) auch Ursachen für schwierige Situationen und für immer wiederkehrende negative Erfahrungen gesucht und anschließend durch Selbstreflexion und Persönlichkeitsentwicklung erkannt und verändert.

„Konflikte, Ängste, giftige Kommunikation, Burnout und andere Sozialkiller führen zu seelischen Wunden, zerstören Gesundheit und Leistungsfähigkeit von Mitarbeitern im Betrieb“, sagt Prof. Dr. Franz Decker. Immer mehr Menschen fühlen sich getrieben und aus der Balance. Unsere Erfahrungen sowie auch Zukunftsanalysen zeigen, dass immer mehr Hilfe im Coachingbereich und auch im psychologischen Bereich gesucht wird. Hier ist der LifeBalanceCoach die richtige Adresse, denn er verbindet professionelles Coaching mit psychologischen Kenntnissen und Interventionen.

Ziel dieser Ausbildung ist die persönliche und psychologische Kompetenzbildung für die professionelle und eigenverantwortliche Arbeit mit Klienten oder Mitarbeitern, deren Anliegen u. a. in den Bereichen Selbstmanagement, Stress- und Konfliktbewältigung, aber auch in herkömmlichen beruflichen Problematiken wurzeln.

### Inhalte der Ausbildung sind:

- Basiswissen Coaching und Psychologie, Fragetechniken
- Stressmanagement: Stresstheorie, Umgang mit Stress und Burnout, Stresssignale, kurzfristige und langfristige Stressbewältigungsmaßnahmen
- Entspannungstechniken und Bewegung in kleinen Einheiten
- Selbstmanagement: MultiMind-Konzept, Innere Anteile und Antreiber, LifeBalance, Ressourcenmanagement, Motivation und Selbstwert, Wahrnehmung, Abgrenzung, Veränderung
- Kommunikation: Grundlagen, Transaktionsanalyse, Kommunikationsquadrat, Gewaltfreie Kommunikation nach Dr. M. Rosenberg
- Schriftliche Ausarbeitung und Abschlussprüfung sowie feierliche Zertifikatsübergabe

Sie lernen optimale Business-Coaching-Übungen sowie die besten für das Coaching geeigneten Interventionen aus der holistischen (ganzheitlichen) Psychotherapie. Diese verbinden Erkenntnisse und Werkzeuge aus dem Bereich der Psychologie, Neurologie und anerkannten Psychotherapieverfahren. Die Ausbildung bietet eine gute Abwechslung von theoretischem Input und vielen praktischen Übungen, die auch der persönlichen Weiterentwicklung dienen.

### Organisation der Ausbildung

Zu jedem der 7 Module gibt es ausführliche Skripten. Diese dienen dem Hintergrundwissen und sind nicht im vollen Umfang Inhalt der Prüfung.

### Prüfungsvoraussetzungen sind

1. Eine schriftliche Ausarbeitung (max. 2 DIN A4-Seiten) zu einem vorgegebenen Thema.
2. Zwei Einzel-Supervisionsstunden (Diese dienen der Qualität der zu zertifizierenden Coaches. Sie können dazu verwendet werden, um persönliche Themen zu bearbeiten oder für die Arbeit als Coach vorbereitet zu sein. Ebenso bieten sie die Erfahrung, wie es ist, von einem erfahrenen Coach gecoacht zu werden.) Weitere Supervisionsstunden werden empfohlen und können extra auch nach Beginn der Ausbildung gebucht werden.
3. Regelmäßige Teilnahme an den Modulen.

**Die Prüfung ist ein Live-Coaching unter Beobachtung im Teilnehmerkreis. Die Ausbildungsleitung ist an 5 Modulen für Sie da, die Co-Lehrkräfte übernehmen die anderen Einheiten.**



### Zielgruppe

- Personen, die einen neuen Beruf suchen
- Berater, Trainer, Personalentwickler, Mentoren, Feelgood-Manager und Führungskräfte
- Menschen, die sich persönlich weiterentwickeln wollen

### Zertifikat

Im Zertifikat wird nach erfolgreicher Prüfung aufgeführt, welchen Umfang die Ausbildung hatte, welche Themen gelehrt wurden, welche praktischen Fertigkeiten im Präsenzseminar erworben wurden und welche Qualifikationen Sie erworben haben. Eine weitere Zertifizierung bei einem Berufsverband kann in Eigenverantwortung durchgeführt werden.

### Methoden

Theoretischer Input, Fallbeispiele, Trainerdemonstrationen, Teilnehmer-Coachings, Feedbackrunden, Reflexionen; Einzel- und Gruppenarbeiten

### Termine

Der Infoabend bietet Ihnen die Möglichkeit, sich über die einzelnen Bausteine der Ausbildung zu informieren, Fragen zu stellen und uns persönlich kennen zu lernen.

### Kostenfreie Infoabende

Mittwoch 16.11.22, 19.00–20.30 Uhr und  
Montag 16.01.23, 19.00–20.30 Uhr

### Wichtiger Hinweis

Die Teilnahme an diesem Lehrgang setzt voraus, dass Sie seelisch gesund sind. Sollten Sie z. Zt. selbst in Therapie sein, benötigen wir eine Bestätigung Ihrer Therapeutin/Ihres Therapeuten, dass Sie die Verantwortung für die Teilnahme an der Ausbildung selbst übernehmen können.

1290

### Infoabend

**Mittwoch, 16.11.22, 19.00–21.00 Uhr**

**vhs-Raum 105, Kammergasse 12**

*max. 14 Personen*

KOSTENFREI

ANMELDUNG ERBETEN

1292

### Infoabend

**Montag, 16.01.23, 19.00–21.00 Uhr**

**vhs-Raum 105, Kammergasse 12**

*max. 14 Personen*

KOSTENFREI

ANMELDUNG ERBETEN

1294

### Ausbildung in 7 Modulen

**Freitag 27.01.23–Samstag 28.01.23**

**Freitag 24.02.23–Samstag 25.02.23**

**Freitag 24.03.23–Samstag 25.03.23**

**Freitag 21.04.23–Samstag 22.04.23**

**Freitag 19.05.23–Samstag 20.05.23**

**Freitag 16.06.23–Samstag 17.06.23**

**Freitag 14.07.23–Sonntag 16.07.23**

**freitags jeweils 14.00–19.00 Uhr**

**samstags jeweils 09.00–18.00 Uhr**

**Sonntag 10.00–14.00 Uhr**

**vhs-Raum 203 und 204, Kammergasse 12**

*Gebühr 1.890 EUR inkl. 2 Supervisionsstunden*

*max. 14 Personen*

KEINE ERMÄSSIGUNG

Die Module werden bei Einschränkungen des Präsenzunterrichts online durchgeführt.

Für alle Kurse gelten die Geschäftsbedingungen wie im Programmheft ausgeschrieben.

Weitere Informationen erhalten Sie auch im Internet unter [www.vhs-freising.org](http://www.vhs-freising.org)