

Praxishandbuch systemisches Gesundheitscoaching

Grundlagen, Methoden und Anwendungsbeispiele

Burnout? Stress? Überforderung? Diese Symptome sind allgegenwärtig und aus unserer schnelllebigen Zeit kaum noch wegzudenken. Ute Zander-Schreindorfer hingegen ist der Überzeugung: Die Zukunft der Arbeitswelt ist gesund! Angesichts von Veränderungen und Herausforderungen, die kaum vorhersehbar sind, brauchen wir Gesundheitskompetenzen, mit denen die Anpassung an die Arbeitswelt von morgen gelingt. Vor allem der systemische Beratungsansatz ist geeignet, um Impulse für individuelle Lösungswege zu geben, die sich von oberflächlichen Standard-Tipps abgrenzen und belasteten Menschen dabei helfen, sich besser zu fühlen. So lernen die Leser und Leserinnen unter anderem das 'Peer-Coaching' kennen – eine Methode, bei der Freunde und Familie von Angestellten diese dabei unterstützen, ihre Gesundheitsziele zu erreichen. Die Autorin wendet sich an Coaches, die bereits Grundwissen im Umgang mit entsprechenden Techniken mitbringen, und stellt Methoden vor, die sich speziell auf Beratungsthemen zu Stress, Burnout und zum Umgang mit Über- und Unterforderungssituationen im Job konzentrieren. Darüber hinaus adressiert sie Führungskräfte, die Coachingkompetenzen nutzen möchten, um das Thema Gesundheit – und vor allem gesund bleiben – in ihr Führungsverhalten zu integrieren. Gesundheit und Leistungsfähigkeit sind kein Widerspruch, sondern können im Dialog neu ausbalanciert werden.

Burnout? Stress? Überforderung? Diese Symptome sind allgegenwärtig und aus unserer schnelllebigen Zeit kaum noch wegzudenken. Ute Zander-Schreindorfer hingegen ist der Überzeugung: Die Zukunft der Arbeitswelt ist gesund! Angesichts von Veränderungen und Herausforderungen, die kaum vorhersehbar sind, brauchen wir Gesundheitskompetenzen, mit denen die Anpassung an die Arbeitswelt von morgen gelingt. Vor allem der systemische Beratungsansatz ist geeignet, um Impulse für individuelle Lösungswege zu geben, die sich von oberflächlichen Standard-Tipps abgrenzen und belasteten Menschen dabei helfen, sich besser zu fühlen. So lernen die Leser und Leserinnen unter anderem das 'Peer-Coaching' kennen - eine Methode, bei der Freunde und Familie von Angestellten diese dabei unterstützen, ihre Gesundheitsziele zu erreichen. Die Autorin wendet sich an Coaches, die bereits Grundwissen im Umgang mit entsprechenden Techniken mitbringen, und stellt Methoden vor, die sich speziell auf Beratungsthemen zu Stress, Burnout und zum Umgang mit Über- und Unterforderungssituationen im Job konzentrieren. Darüber hinaus adressiert sie Führungskräfte, die Coachingkompetenzen nutzen möchten, um das Thema Gesundheit - und vor allem gesund bleiben - in ihr Führungsverhalten zu integrieren. Gesundheit und Leistungsfähigkeit sind kein Widerspruch, sondern können im Dialog neu ausbalanciert werden.



29,00 €
27,10 € (zzgl. MwSt.)

*sofort versandfertig, Lieferzeit: 1-3
Werktage*

Artikelnummer: 9783525407554
Medium: Buch
ISBN: 978-3-525-40755-4
Verlag: Vandenhoeck + Ruprecht
Erscheinungstermin: 12.04.2021
Sprache(n): Deutsch
Auflage: 1. Auflage 2021
Produktform: Kartoniert
Gewicht: 265 g
Seiten: 207
Format (B x H): 122 x 203 mm

