akademie

Human Balance Training

Ausbildung HBT Resilienz- und Business-Coach:in & Trainer:in

DVWO Dachverband der Weiterbildungsorganisationen e.V.
Qualitäts-Siegel
Geprüfte und ausgezeichnete Fach-Qualität in der Weiterbildung
Registrier-Nummer: 0055-2014

www.hbt-akademie.de

Ausbildung HBT Resilienz- und Business-Coach:in & Trainer:in

Ausbildungskonzept

INHALTE UND ANLIEGEN VON HBT HUMAN BALANCE TRAINING

HBT Human Balance Training ist eine innovative, klar strukturierte Arbeitsmethode, die Menschen in Ihrem Privatleben, genauso wie in Unternehmen und Organisationen darin unterstützt, im Hier und Heute präsent und aufmerksam zu leben. Unsere gemeinsam kreierten Geschwindigkeiten verleiten dazu, tiefergehende Reflektionen zu verkürzen oder gar auszulassen. Das persönliche und gemeinsame Forschen, Hinterfragen und Spüren und die daraus resultierende offene Kommunikation ist allerdings die Grundlage für maßvolle, ausbalancierte Entscheidungen.
Aus vielerlei Gründen besteht täglich das Risiko, uns Selbst und Andere zu überfordern, und damit unsere differenzierte Fähigkeit zu Wahrnehmung und Erkenntnis einzuschränken. Gleichzeitig besteht genauso die Chance, diese sich ausbreitenden Verhaltensweisen zu unterbrechen und neue Wege zu gehen. Und darin kann die HBT-Methode mit einer Vielzahl von direkt umsetzbaren Inhalten, Übungen und Perspektiven unterstützen. In klar aufeinander aufbauenden Lernstufen widmen sich die Trainings der achtsamen Selbststeuerung, der bewussten Beziehungsgestaltung und der Konsequenz in Entscheidung und Umsetzung.

Es gilt mit allergrößter Wachheit den hochdynamischen Entwicklungen - in unserer individuellen Lebenssituation, in unseren eigenen Familien, unseren Organisationen und in der Gesellschaft Aufmerksamkeit zu schenken. Unsere jetzige Situation ist ein Weckruf. Wir sind umgeben von vielschichtigen Konstellationen, die eine immer feinere Differenziertheit von unserem Geist verlangen. Wir können lernen, mit uns selbst und Anderen sorgsam und verantwortungsvoll umzugehen. Wir können der zunehmenden Geschwindigkeit ein Gegenwicht von Ruhe und Kraft setzen. Diese innere Haltung lässt sich durch die ganzheitliche HBT- Arbeitsmethode besonders gut entwickeln - für sich selbst und in gemeinsamen Entwicklungsprozessen.

RESILIENZ

Resilienz steht für Widerstandskraft, Belastungsfähigkeit und Stabilität – gleichzeitig auch für Flexibilität und Lernbereitschaft. Letztendlich ist Resilienz ein Kompetenzbündel, um mit komplexen Herausforderungen angemessen umgehen zu können. Es umschreibt die Fähigkeit, schwierige Situationen nicht zu umgehen, sondern sie zu meistern und an ihnen zu wachsen. Das Besondere an dem Konzept der Resilienz ist der proaktive Blick sowie der Fokus auf Ressourcen statt auf Defizite. Insofern hat jeder Mensch, jedes Team und jede Organisation resiliente Fähigkeiten, die es zu entdecken, anzuwenden und auszubauen gilt.

Ausbildungskonzept

LEBENSBALANCE

Die bewusste Beschäftigung und Ausrichtung auf Balance lenkt den Blick auf vielerlei Lösungswege und Entwicklungsmöglichkeiten. Balance zwischen Aktivität und Ruhe, Anstrengung und Regeneration, Fortschreiten und Konsolidieren, in Unruhe versetzen und stabilisieren… Das Leben ist in ständiger Bewegung und jede Thematik, ob in unserem Inneren oder in der Außenwelt, fordert uns auf, Entscheidung zu treffen, sie umzusetzen und sie auf ihre Wirkung hin zu überprüfen.

AUSBILDUNGSKONZEPT

Die Ausbildung vermittelt umfangreiches Hintergrundwissen, Übungen und Tools für die Beratung, das Training und Coaching von Unternehmen, Teams, Führungskräften, Mitarbeitern und Privatpersonen. Es befähigt Sie, auf mehreren Ebenen gleichzeitig zu agieren.

Sie lernen im beruflichen Kontext die Einzelperson – ob Vorstand, Geschäftsführer, Führungskraft oder Mitarbeiter – in ihrer individuellen Rolle und Befähigung zu stärken, das Zusammenspiel der einzelnen Akteure und Teams zu optimieren, auf struktureller Ebene Möglichkeiten aufzuzeigen, die eine umfassende Resilienzentfaltung ermöglichen.

Sie lernen im privaten Kontext die vielfältigen Themen einer Einzelperson zu erfassen und ganzheitlich zu begleiten, oder auch Fragestellungen einer Beziehung bzw. Familiensituation aufmerksam zu bearbeiten.

ZIEL DER AUSBILDUNG

Mit der Ausbildung zum HBT Coach & Trainer möchten wir komplexes Fachwissen und praktische Übungen und Tools zur Verfügung stellen, um menschliche und fachliche Faktoren gemeinsam unter die Lupe zu nehmen und in Abstimmung weiterzuentwickeln. Mit unserer Arbeit verfolgen wir zwei Ziele: Zum einen möchten wir die Einzelperson in ihrer Selbststeuerung und Selbstwirksamkeit fundiert fördern, dies dient einer direkten Burnout-Prävention. Zum anderen möchten wir Teams und gesamten Organisationen zur Entwicklung von innerer Stärke und Flexibilität verhelfen.

Ausbildungskonzept

FÜNF AUSBILDUNGSSTUFEN

Die Ausbildung umfasst fünf Module mit insgesamt 18 Tagen. An die Schulung schließt sich eine Prüfung an. Die einzelnen Module befassen sich mit folgenden Themen: Grundlagen des HBT Coachings - Die gezielte Entwicklung persönlicher Resilienz - Die besondere Position der Führungskraft - Das Zusammenspiel im Team und an den Schnittstellen - Die Entwicklung organisationaler Resilienz. Die Teilnehmer erhalten umfassende Schulungsmaterialien. Die Trainingsinhalte werden in Kleingruppen vertieft.

Die Ausbildung wird von Sylvia Kéré Wellensiek geleitet. Zur Vertiefung einzelner Themenschwerpunkte kommen Experten aus dem HBT Trainernetzwerk dazu.

ARBEITSMETHODEN

Das HBT Human Balance Training verbindet Erkenntnisse und Methoden der Organisationsentwicklung, des Coachings und des Kommunikationstrainings, der Psychotherapie und der Körpertherapie, der west-östlichen Weisheitslehren, der Neurobiologie und der aktuellen Stressforschung. Durch Theorie, ausführliche Praxisbeispiele und Übungen wird die Methodik übersichtlich und praxisnah vermittelt.

DIE AUSBILDUNG WENDET SICH AN

Trainer und Coaches, Therapeuten, Führungskräfte, Personaler, Berater, Geschäftsführer, – Personen, die sich gerne mit sich selbst fundiert auseinandersetzen – und aus einer Mischung von fachlicher Kompetenz, dem eigenen Erfahrungswissen und inneren Reifeprozess heraus, andere Menschen begleiten und unterstützen möchten – ob im unternehmerischen oder privaten Kontext.

Sie wendet sich an Führungsverantwortliche, die ein Team oder ein Unternehmen ruhig und sicher durch bewegte, herausfordernde Zeiten führen bzw. begleiten möchten. Die Ausbildung möchte auch zu einer neuen Stellenbesetzung in Unternehmen inspirieren: Dem Resilienz Manager, der sich explizit für die optimale Entfaltung von Potenzialen und Synergien auf fachlicher und menschlicher Ebene einsetzt.

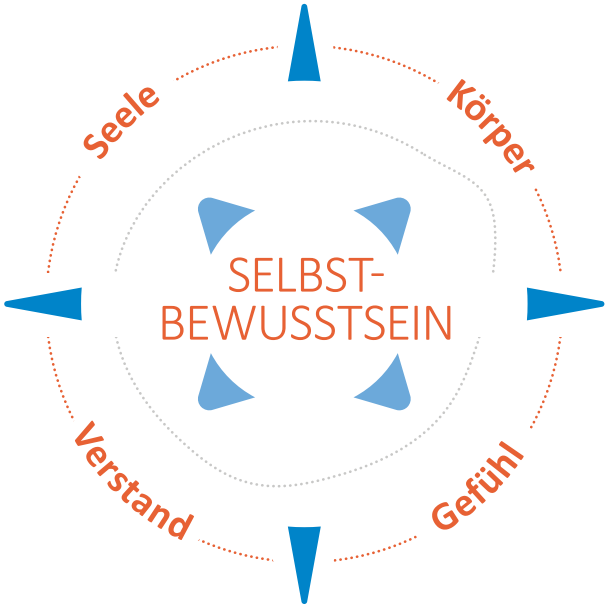
Modul I

Grundlagen HBT Coaching

Das HBT Coaching baut sich in den vier Stufen Klärung - Entlastung - Ausrichtung - Umsetzung auf. Die konsequente Verbindung von Körper, Verstand, Emotion und Seele steht im Mittelpunkt der Arbeit, die sich als Bewusstseinstraining versteht. Die innere Haltung und das klare Rollenverständnis des Coachs, die Verankerung in einer offenen Bewusstseinsweite, die achtsame Prozessteuerung und die mehrperspektivischen Übungen bedingen die Qualität des integralen Coachings. Die Methode zeichnet sich durch klar definierte Grundsätze aus, die sich in den Aspekten der Analyse, der Selbststeuerung des Coachs, der Beziehung zwischen Coach und Klienten, des Prozessablaufs und der persönlichen Entwicklung und Selbstwirksamkeit des Klienten widerspiegeln.

INHALTE

- Den Menschen als Ganzes wahrnehmen und begleiten
- Die innere Haltung des Coaches zu seinem Klienten
- Übertragung und Gegenübertragung
- Methoden der Wahrnehmung- und Bewusstseinsschärfung, Einführung in die Achtsamkeitspraxis
- Konsequente und gleichzeitige Miteinbeziehung von Körper, Verstand, Herz und Seele in den Arbeitsprozess
- Aufbau eines Prozessablaufes in den Teilschritten: Klärung - Entlastung - Ausrichtung - Umsetzung



Modul I

Die gezielte Entwicklung persönlicher Resilienz

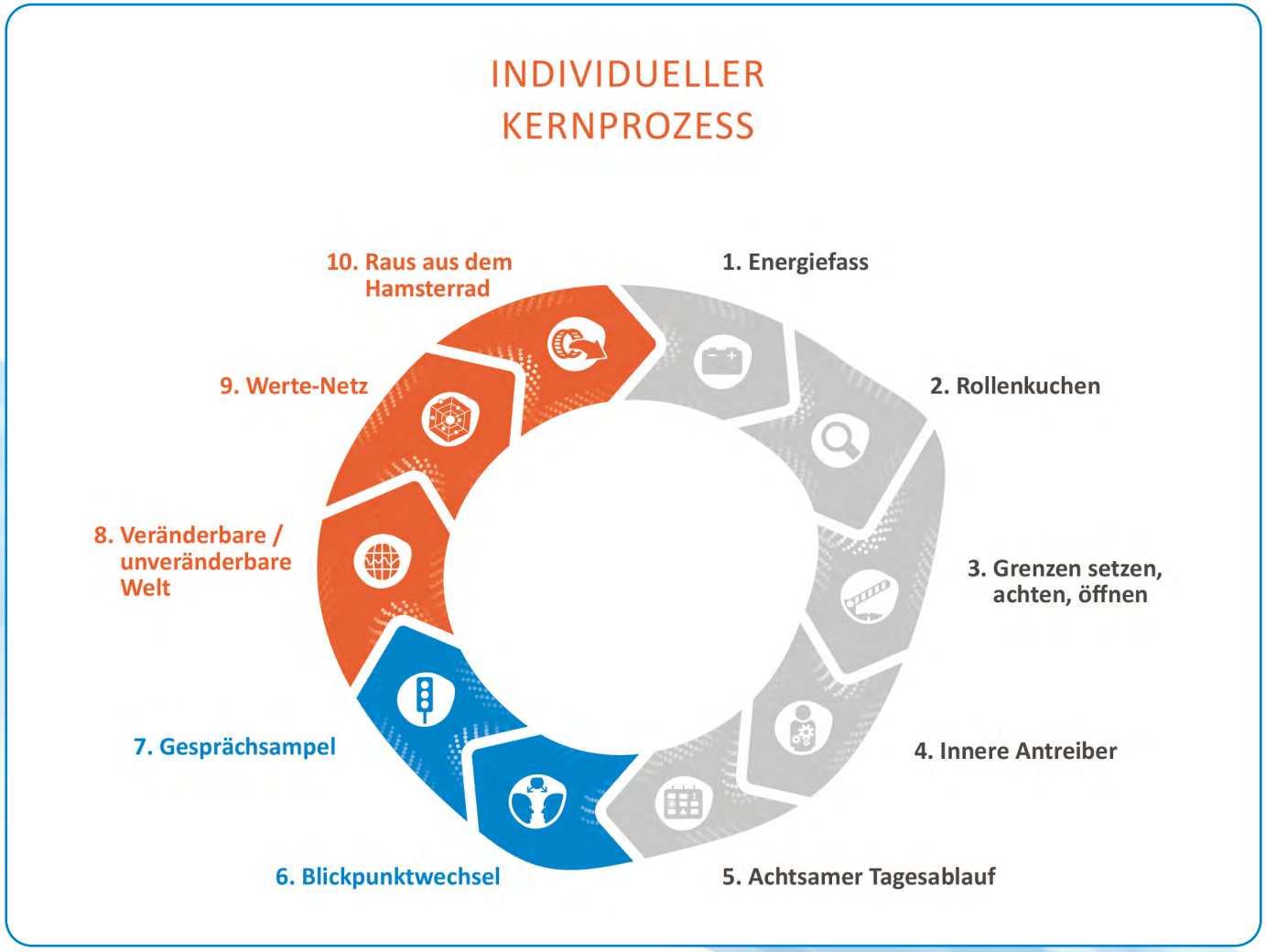
Physische und mentale Kraft, Ruhe und Ausgeglichenheit sind die Basis von zuverlässiger Leistungsfähigkeit und Lebensqualität. Da viele Mitarbeiter heute unter großer Anspannung leiden, gehört die Fähigkeit der verantwortungsbewussten Selbststeuerung aktiv geschult. Innere Stabilität in Zeiten ständiger Veränderung und Komplexitätsbewältigung sind dabei zentrale Themen, genauso wie die sorgfältige Pflege des persönlichen Energiehaushaltes. Gewohnte Denk- und Verhaltensweisen werden differenziert auf den Prüfstand gelegt und ggf. weiterentwickelt. Die Fähigkeit zur klaren Kommunikation wird umfassend geschult – auch der proaktive Umgang mit Konflikten. Das Training wirkt als gezielte Burn–out–Prävention.

INHALTE

- Innere Stabilität, Ruhe und Gelassenheit
- Klarheit über Standort, Werte , Ziele, Visionen
- Geben und Nehmen im Gleichgewicht
- Kompetente Selbststeuerung und Selbstwirksamkeit
- Gelungene Kommunikation als Basis effizienter Interaktion
- Loslösung von einschränkenden Denk- und Handlungsmustern
- Gezielte Burn-Out-Prävention, Erschließung zuverlässiger Kraftquellen

Modul I

HBT Resilienz-Parcours



Modul II

Die besondere Position der Führungskraft

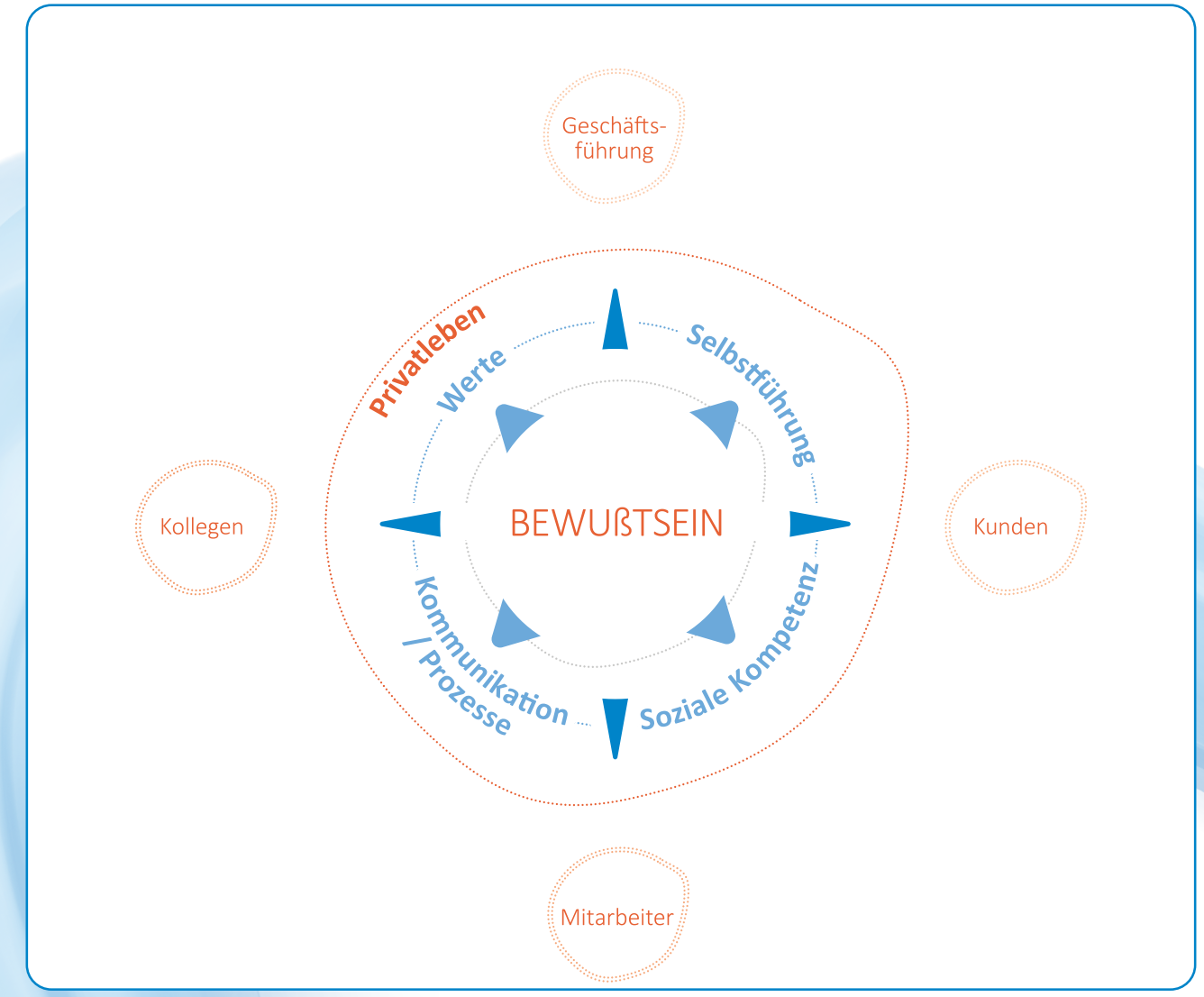
Führungskräfte sind in Veränderungsprozessen die „Treiber“ der Umsetzung. Sie sind besonders herausgefordert, sich selbst und ihre Mitarbeiter ruhig und stabil durch vielschichtige Prozesse zu geleiten. Wie hochspezialisierte Bergführer müssen sie mit den unterschiedlichsten Einflussfaktoren zurecht kommen – und vor allem sich selbst gut kennen und sich ausgeglichen steuern können. Gefragt sind Gelassenheit, Präsenz und Klarheit in der Selbst- und Mitarbeiterführung. Zudem haben Sie vielschichtige Beziehungen zu ihren Kollegen, Kunden und Vorgesetzten zu gestalten.

Komplexität gehört zu ihrem Alltag. Sie ist nicht immer leicht zu bewältigen. Überforderungen sollten möglichst präventiv an ihrer Wurzel erkannt und mögliche Veränderungsspielräume auf Sach- und Beziehungsebene klar definiert werden.

INHALTE

- Klärung der Rolle und Aufgaben einer Führungskraft
- Führungsherausforderungen und Belastungsfelder der globalisierten Arbeitswelt
- Individuelles Führungsverhalten im Abgleich mit Aufgabenstellungen
- Realistische Stärken- und Schwächen-Analyse
- Umgang mit persönlichen Grenzen
- Balancierte Führung in schwierigen Zeiten
- Angemessene Begleitung von überlasteten Mitarbeitern
- Führung des Vorgesetzten
- Gezielte Potenzialentfaltung, auch unter schwierigen Bedingungen

Die Führungskraft im täglichen Spannungsfeld



Modul III

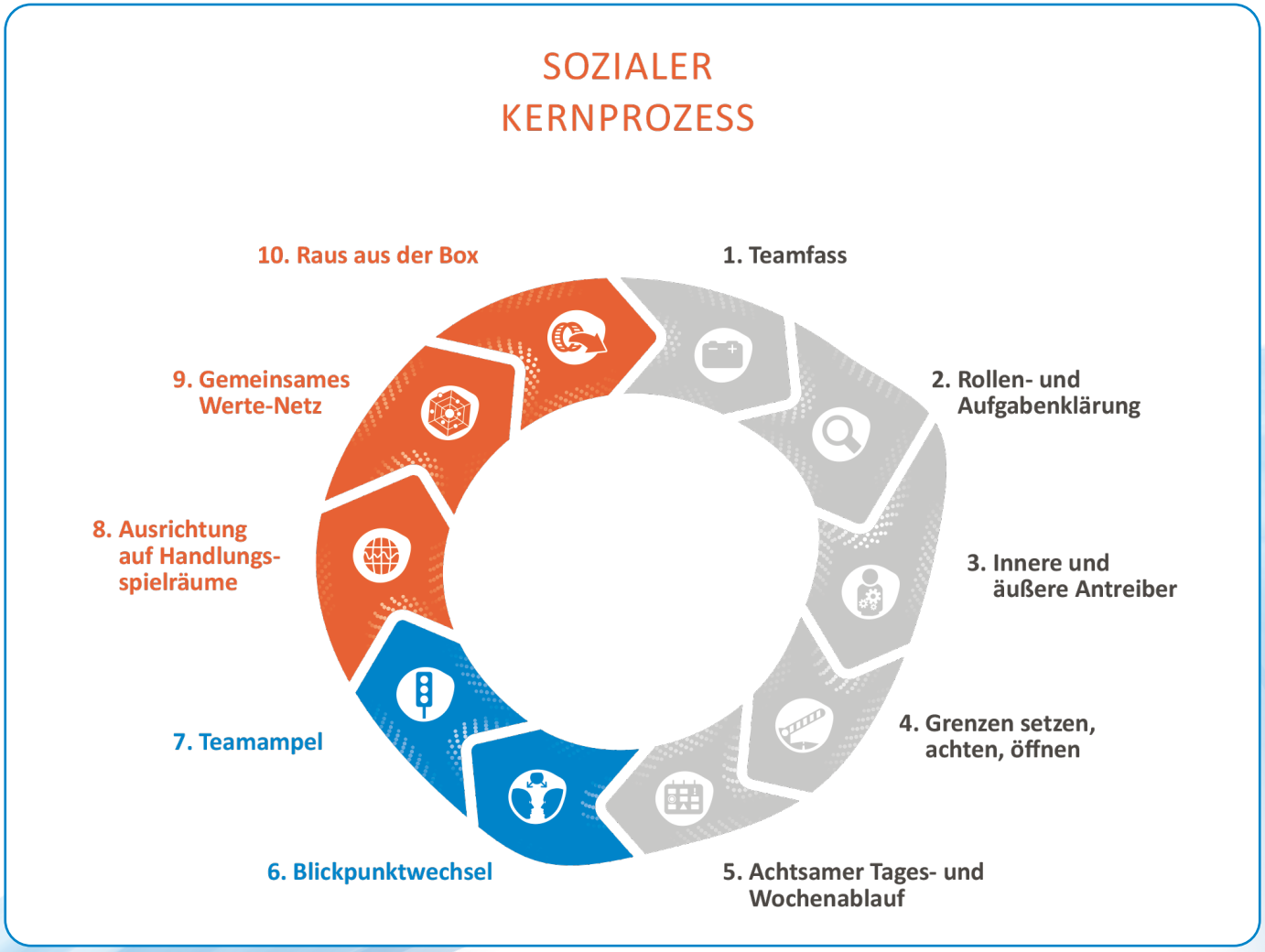
Das Zusammenspiel im Team und an den Schnittstellen

Eine Kette ist so stark wie ihr schwächstes Glied. So gilt es, in einem Team jedes einzelne Mitglied in seinem persönlichen Potenzial wahrzunehmen, zu fördern und zu einem optimalen Teamplayer auszubilden. Dabei ist eine gelungene Kommunikation das Fundament effizienter Interaktion. Die Entlastung des Teams von hemmenden und blockierenden Faktoren setzt Kraft frei und erlaubt eine engagierte Konzentration auf die gemeinsamen Fähigkeiten. Gegenseitiges Vertrauen und das Erleben von Sinn und Freude am gemeinsamen Werk wirken als stärkender Antrieb auf dem Weg zum Erfolg.

INHALTE

- Aufgaben, Ziele und Visionen des gesamten Teams
- Aufgaben, Ziele und Visionen der einzelnen Teammitglieder
  Belastungsfähigkeit der Mitglieder und des Teams
- Offene Stärken- und Schwächenanalyse
- „Energieräuber“ identifizieren und schrittweise auflösen
- Aktiver Umgang mit Konflikten
- Rollenklärung und Optimierung der Besetzung
- Kreative Bewältigung von Stress, Druck und Überbelastung
- Teamstärke nach innen und außen
- Gezielte der Schnittstelle zur Minimierung von Reibungsverlusten

Das Zusammenspiel im Team und an den Schnittstellen



Modul IV

Die umfassende Ausbildung organisationaler Resilienz

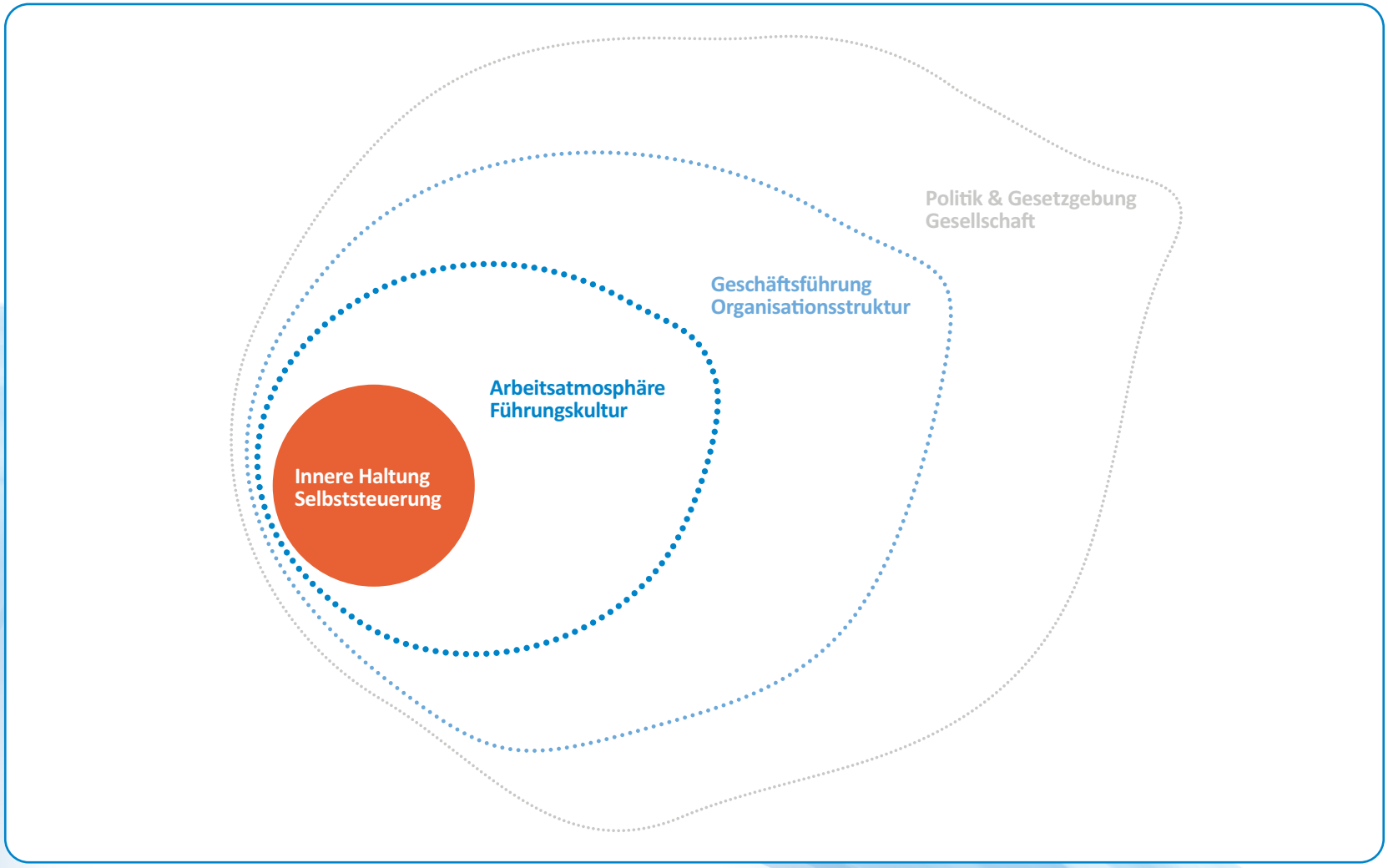
In der Krise muss ein Unternehmen widerstandsfähig sein. Für diese Fähigkeit braucht es nicht nur die einzelnen Mitarbeiter, die Führungskräfte und Teams, sondern auch firmenweit die passenden Strukturen. Hierbei ist das feine, oft empfindliche Zusammenspiel der sachlichen und menschlichen Ebene zu beachten.

Um anpassungsfähig und krisensicher zu werden, gilt es harte und weiche Faktoren gleichermaßen unter die Lupe nehmen. Erst aus einer umfassenden Betrachtung aller relevanten Faktoren lässt sich eine zuverlässige und zielführende Strategie entwickeln, die die Stärkung der Unternehmens-Resilienz fokussiert verfolgt. Bisherige positive Maßnahmen und Strukturen z. B. in der Personal- und Organisationsentwicklung, der Unternehmens- und Führungskultur, der Kommunikation und des Gesundheitsmanagements werden in die Planung integriert und sinnhaft erweitert

INHALTE

- Instrumente einer genauen Standortbestimmung
- Die klare Unterscheidung von Ursache und Wirkung
- Die Verzahnung von menschlichen und sachlichen Faktoren
- Gebundene Energien aufspüren und klar benennen
- Betroffene, Beteiligte und Verantwortungsträger von Anfang an mit ins Boot holen
- Entwicklung eines realistischen Projektplanes
- Gelungene Kommunikation und Information
- Begleitung eines fundierten Veränderungsprozesses
- Handlungskonsequenz, Witz und Biss
- Erfolge auswerten, nutzen und vermarkten

Unterschiedliche Faktoren wirken zusammen



Modul V

Zusammenfassung, Ausrichtung, Umsetzung

Die gesamte Ausbildung hindurch wird das Thema Angebotserstellung und Marketing kontinuierlich verfolgt. Jeder der Teilnehmer formuliert zu Anfang seine persönlichen Ziele, die er mit der Ausbildung erreichen möchte. Das kann die Erweiterung einer schon bestehenden Selbstständigkeit sein oder ein gänzlich neuer Auftritt, ein Projekt das firmenintern platziert und durchgeführt werden soll, der Ausbau eines betrieblichen Gesundheitsmanagements oder z.B. die Begleitung eines Veränderungsprozesses. Im letzten Modul werden alle durchgenommen Inhalte der Ausbildung wiederholt und nochmals konkret mit den persönlichen Anliegen jedes Einzelnen verknüpft. Es werden Handlungspfade für das Einzelcoaching und Trainingsangebote erstellt. Gespräche vor Kunden bzw. Entscheidern werden durchgespielt und analysiert. Das Modul dient der aktiven Prüfungsvorbereitung.

INHALTE

- Zusammenfassung aller vorgestellten Übungen und Inhalte
- Handlungspfade für verschiedene Trainingsmaßnahmen
- Angebotserstellung
- Der persönliche Auftritt beim Kunden bzw. Entscheider
- Präsentation und Argumentation beim eigenen Angebot
- Abwicklung von Coachings und Trainings
- Fallbeispiele
- Anmoderation von Übungen
- Prüfungsvorbereitung, Durchsprechen der schriftlichen Prüfungsarbeit

Sylvia Kéré Wellensiek

Leitung der Ausbildung

Zur Vertiefung einzelner Themenschwerpunkte kommen Experten aus dem HBT Trainernetzwerk dazu.

SYLVIA KÉRÉ WELLENSIEK

Mit Freude und Leidenschaft unterstütze ich Führungspersönlichkeiten und Teams aus Wirtschaft und Sport in ihrer individuellen Potenzialentwicklung. Im Mittelpunkt meiner Arbeit stehen Veränderungs- und Wachstumsprozesse basierend auf zunehmender Bewusst-Werdung.

Umfassende Ausbildung bei renommierten Lehrern im In- und Ausland und meine langjährige Erfahrung in Einzelbegleitung und Seminaren ließen mich eine eigene, klar strukturierte und zielführende Arbeitsmethodik entwickeln. H.B.T. Human Balance Training vermittelt in aufbauenden Trainingsstufen einprägsam die Grundprinzipien von außergewöhnlicher Leistung.

Die Methode eignet sich hervorragend um innere Widerstandskraft und Belastungsfähigkeit zu schulen. Seit Jahren widme ich mich intensiv dem Thema persönlicher und organisationaler Resilienz, und bin begeistert von den vielen positiven Erfahrungen, die wir gemeinsam mit unseren Klienten und Teilnehmern machen dürfen.

Mehr Infos unter: https://www.hbt-akademie.de/ueber-uns/unser-team/

- Diplom Ingenieurin
- Coach
- Trainerin
- Therapeutin und Autorin

Seminarort, Termine & Kosten

Ausbildung HBT Resilienz- und Business-Coach:in & Trainer:in

PARKHOTEL AM SOIER SEE

Das Seminar- und Wellnesshotel liegt in Oberbayern, nicht weit von der Zugspitze, mitten im Herzen der Ammergauer Alpen und malerisch am Soier See.

Der kleine Moorkurort Bad Bayersoien ist mit seinem dörflichen Charme ein idyllischer Rahmen für das Parkhotel am Soier See.

Das familiengeführte Medical Wellnesshotel ist auf Grund seiner Lage inmitten herrlicher Natur und umgeben von sanftem Grün wie geschaffen um sich in ruhiger Atmosphäre auf tiefgehende Lernprozesse einzulassen.

www.parkhotel-bayersoien.de

TERMINE

11.10. - 14.10.2023

29.11. - 02.12.2023

31.01. - 03.02.2024

13.03. - 16.03.2024

24.04. - 27.04.2024

Prüfungstermin nach Absprache
ca. Juni 2024

Anmeldungsformulare können unter ***www.hbt-akademie.de*** heruntergeladen werden.

TEILNAHMEGEBÜHR

Seminargebühr:

6.000,00 Euro zzgl. 19% MwSt.

Für Selbstständige/Selbstzahler:

4.850,00 Euro zzgl. 19% MwSt.
(Ratenzahlung möglich).

Prüfungsgebühr für HBT-Zertifikat:

300,00 Euro zzgl. 19% MwSt.

Prüfungsgebühr für DVWO-Zertifikat:

250,00 Euro zzgl. 19% MwSt.

Übernachtung und Tagungspauschale im Parkhotel Bad Bayersoien:

- 95,00 Euro pro Übernachtung im EZ /mit Frühstück
- 81,00 Euro Tagungspauschale ‘Vollpension’ Mittag - & Abendessen
- 65,00 Euro Tagungspauschale ‘Halbpension’ nur Mittagessen

Die Kosten werden nach jedem Modul direkt im Hotel bezahlt.

akademie

KONTAKT

HBT akademie

Sylvia Kéré Wellensiek

Unteres Kirchfeld 14
82418 Riegsee

Telefon: +49 8841 6287255
Mobil: +49 171 6459917

www.hbt-akademie.de
info@hbt-akademie.de