



Foto © Dilana\_Druebig / Fotolia.com

## Work-Life-Balance - zahlreiche Module Ausbildung zum Lifebalance Coach



**D**ie Balance im eigenen Leben herstellen. Oft spricht man von der Work-Life-Balance wobei es sich so anhört, als würde das Arbeiten nicht zum eigenen Leben gehören. Der Begriff Lifebalance, also die Lebensbalance, hat die Idee, dass wir auch während wir @Work sind, leben. Es geht darum eine Lebensqualität zu erreichen, die uns einerseits gesund und kraftvoll hält, aber auch motiviert uns verschiedenen Dingen in unserem Leben durchaus mit „Haut und Haaren“ zu widmen.

Wer ausreichend Pausen für Entspannung in seinem Leben einplant, kann seinen Stress besser bewältigen, als eine Person die in einer Stressspirale gefangen ist. Ein gutes Selbst- & Zeitmanagement hilft dabei klarer zu sehen, wo möglicherweise Zeit und Ressourcen verschwendet werden, die für Erholungszeiten ideal wären. Nur wer klar denken kann, Pausen macht und sich entspannt hat genug Power für große Ziele. Leider denken wir Menschen nicht daran, inne zu halten um zu neuer Kraft zu kommen.

### Ausbildungspaket

- Meditationslehrer - Modul 1B | 2-tägig
- Achtsamkeitstrainer - Modul 8A | 2-tägig  
+ Blended Learning
- Kursleiter Glück - Modul 8C | 2-tägig
- Stressmanagement Trainer\* - Modul 1E | 3-tägig
- Timeout und Relax Trainer - Modul 1T | 1-tägig
- Kursleiter für Resilienz - Modul 1R | 3-tägig
- Systemischer Coach - Modul 4E (1+2) | 2+2-tägig
- Trainer für Selbst- & Zeitmanagement - Modul 4F | Fernlehrgang

In welcher Reihenfolge Sie dabei vorgehen bleibt Ihnen persönlich überlassen.

Die einzelnen Module können je nachdem in Präsenz, Live-Online Ausbildung oder als Fernlehrgang absolviert werden. Die Ausbildung zum Lifebalance Coach enthält neben dem Erlernen, wie man Coachings mit Einzelpersonen umsetzen kann, auch eine Vielzahl an Themen zum Anleiten in Gruppen.

### + Blended Learning

Sie erhalten auf der Lernplattform einige Zusatzinformationen für Ihre Ausbildung zum Lifebalance Coach. Außerdem erstellen Sie begleitend zu den Einzelmodulen, die Sie abschließen eine Portfolio-Arbeit, aus der Sie Ihre persönliche Reflexionsfähigkeit ersichtlich ist mit dem Fokus darauf, wie sich die erlernten Inhalte in einem Lifebalance Coaching einsetzen lassen. Sie erhalten hierfür einen Leitfaden, bzw. Reflexionsaufgaben, die Ihnen Struktur bieten.

### Abschluss Zertifikat „Lifebalance Coach“

- sowie
- „Meditationslehrer“
  - „Achtsamkeitstrainer“
  - „Kursleiter Glück“
  - „Stressmanagement Trainer\*\*“
  - „Timeout und Relax Trainer“
  - „Kursleiter für Resilienz“
  - „Systemischer Coach“
  - „Selbst- & Zeitmanagement Trainer“

Aktuelle Termine unter  
[www.fitmedi-akademie.de](http://www.fitmedi-akademie.de)