

Dipl. oec. troph, Anke von Platen, Business Health Coaching

Impulsreferat, Mittwoch, 6. Juni 2012

Der zweite Schritt - Die wissenschaftlich fundierte Gesundheitscoaching-Praxis in Unternehmen – Ansätze, Anforderungen und Praxisbeispiele

Gesundheitscoaching hat das Ziel, den Coachee beim Aufbau seiner individuellen und nachhaltigen Gesundheitskompetenz zu unterstützen. Basierend auf dem Konzept der Salutogenese wird Gesundheit im Coaching als ein umfassender, dynamischer, durch Alltagsentscheidung beeinflussbarer Entwicklungsprozess verstanden. Neben körperlichen spielen vor allen Dingen mentale und organisatorische Aspekte des eigenen Wohlbefindens eine Rolle.

Gesundheitskompetenz bedeutet, im Berufsalltag Handlungsspielräume auf den verschiedenen Ebenen zu entdecken und zu nutzen. So wird ein bewussterer und dadurch besseren Umgang mit den eigenen gesundheitlichen Bedürfnissen und Ressourcen in allen Lebensbereichen erzielt. Dies wirkt sich nicht nur positiv auf den Coachee aus. Die Erfahrung hat vielmehr gezeigt, dass sich bei Führungskräften durch ein Gesundheitscoaching nicht nur die Selbstführung sondern auch die Führung von Teams gesundheitsorientierter gestaltet.

Die Vielschichtigkeit eines Gesundheitscoachings erfordert vom Coach (i) fundiertes, breites und wissenschaftliches Fachwissen in Gesundheitsthemen, (ii) relevante Managementenerfahrung sowie (iii) eine anschauliche Übersetzung von Fachwissen und realistischen Maßnahmen in den Alltag des Coachees. Andererseits fordern die Coachees ein Benchmarking der eigenen Gesundheitskompetenz. Der Vortrag erläutert die Anforderungen, Möglichkeiten und Nutzen von wissenschaftlich fundierten Gesundheitscoachings in Unternehmen: sowohl für den Coachee, den Coach als auch Unternehmen und Wissenschaft. Fallbeispiele aus der Praxis verdeutlichen sowohl den Einsatz von wissenschaftlich fundierten Gesundheitsscreenings als auch die Übersetzung von wissenschaftlichen Ergebnissen für den Coachee, so dass dieser sie nachhaltig in den Berufsalltag integrieren kann.

Kurzvita

Dipl. oec. troph. Anke von Platen, Jg. 1972; Studium der Oecotrophologie in Gießen; mehrjährige Berufserfahrung im Marketing- und Projektmanagement; Stressmanagement- und Selbstmanagement-Trainerin; psychologische Gesundheits- und Ernährungsberaterin; seit 2008 als Business Health Coach bundesweit tätig. Sie unterstützt ihre Kunden individuell und nachhaltig, ihre Gesundheitskompetenz auszubauen. Sie lernen im herausfordernden Alltag Belastungen auszugleichen und erreichen mehr Energie, Lebensqualität und Arbeitszufriedenheit.

E-Mail: kontakt@ankevonplaten.de

Website: www.ankevonplaten.de

Wichtige Literatur

von Platen, Anke (2010): STRANDKORB-PRINZIP – Einfach. Erfolgreich. Leben. Optimieren Sie Ihre persönliche Lebens- und Arbeitsweise

von Platen, Anke: Genuss: Lebenskunst als Erfolgsfaktor; in DIREKT, CAMPUS SURSEE Magazin, Winter 2010 / Frühling 2011, Seite 7 -8