

# Weiterbildung zum Coach für Achtsamkeit und Resilienz (CMC - Coaching for mindful Change)

**Orientierung:** Die Coachingweiterbildung stellt Resilienz und Achtsamkeit als wichtige Kompetenzen für Individuen und Systeme in den Vordergrund und unterstützt dies durch Konzepte moderner Dialogverfahren sowie systemischer Transaktionsanalyse.

**Aktualität:** Coaching für Achtsamkeit und Resilienz orientiert sich konsequent an den heutigen Fragen in der Personalentwicklung und den gegenwärtigen Herausforderungen von Führungskräften. Ziel sind Erfolg, Resilienz und Gesundheit in den organisationalen Entwicklungsprozessen. Agilität und neue Organisationsformen (Laloux's Reinventing organizations, Robertson's Holacracy,...) stellen dabei weitere Orientierungspunkte dar.

**Einzelne und Teams:** Das Coaching bezieht sich hier auf Einzelcoaching wie auch auf Coaching von Teams und Bereichen. Es eignet sich somit für alle Berufsgruppen, die die Coachinghaltung und ihre "Techniken" in ihr Arbeitsspektrum aufnehmen wollen.

**Bausteine:** Die Weiterbildung hat somit drei wesentliche Linien

- Das Handwerkszeug des Coachings anwenden
- Achtsamkeit, Resilienz und Dialog im organisatorischen Kontext entwickeln
- Transaktionsanalytische Modelle in Coachingsituationen nutzen können

**Vorgehen:** Das Curriculum wird von Dr. Friederike Höher und Günther Mohr durchgeführt. Es erstreckt sich über maximal zwei Jahre und besteht aus sieben Präsenzmodulen, sechs Kleingruppenveranstaltungen, Einzelsupervision (Supervisor kann unter erfahrenen Supervisoren in Absprache mit den Lehrtrainern frei gewählt werden) und webbasierter Lernunterstützung für die Teilnehmer.

Modul 1: Coachinggrundlagen, Coaching aktuell - 5 Tage (Bildungsurlaub möglich)

Modul 2: Resilienz, Achtsamkeit und Dialog für Erfolg und Gesundheit - 2 Tage

Modul 3: Konflikte und schwierige Situation im Coaching - 2 Tage

Modul 4: Organisationsverständnisse und Coaching - 2 Tage

Modul 5: Praxisvertiefung und Interventionen - 2 Tage

Modul 6: Supervision - 2 Tage

Modul 7: Evaluation, Abschluss, Transfer, Profilbildung - 5 Tage (Bildungsurlaub möglich)

Sechs regelmäßige Peergruppen und externe Supervision ergänzen das.

Die Teilnehmer schreiben zum Abschluss eine Arbeit in Form einer Dokumentation mit Reflektion über einen selbständig durchgeführten Fall und führen ein Live-Coaching vor der Gruppe durch.

**Investition und Erfolg:** Ihre Investition für die gesamte Weiterbildung mit 20 Präsenztagen und den genannten unterstützenden Maßnahmen beträgt 3600,- Euro.

Absolventen erhalten ein vom Deutschen Bundesverband Coaching (DBVC) und von der Deutschen Gesellschaft für Transaktionsanalyse (DGTA) anerkanntes Zertifikat.

### Ihre Lehrtrainer:



[Dr. Friederike Höher](#)

**Senior Coach DBVC, Supervisorin DGSv, Diplom-Pädagogin mit Studium Organisationspsychologie, MBSR-Lehrerin, Dialogue Facilitator**

Friederike Höher ist eine Pionierin in der konzeptionellen Weiterentwicklung von Coaching als Organisationslernen, sie entwickelte und leitete systemische Coaching-Weiterbildungen und Führungskräfte trainings. Sie berät im Zusammenhang mit Change-Prozessen, der Implementierung von Management-Systemen, Coaching und Mentoring. Ihre Schwerpunkte liegen in den Arbeitsfeldern Diversity Management, Gesundheitsmanagement und Konfliktmanagement, zu denen sie auch Fachliteratur publiziert hat. Ihr besonderes Engagement dient der Unterstützung von Führungsfrauen durch Coaching und Mentoring. Hierzu hat sie 2013 ein eigenes Forschungsvorhaben abgeschlossen. Ihr Buch „Menschliche Resilienz in Unternehmen“ (2018) ist ein innovativer Beitrag zur Nutzung neuer Dialogverfahren in Organisationen.



[Günther Mohr](#)

**Senior Coach DBVC, Supervisor BDP, Lehrender Transaktionsanalytiker im Feld „Organisation und Management“ (EATA, ITAA); Diplom-Volkswirt, Diplom-Psychologe, Zen-Lehrer.**

Günther Mohr integriert praktische Berufserfahrung in verschiedenen Rollen und Branchen (Wissenschaft, Psychosomatik, Personalberatung für technische Führungskräfte, Personalentwicklung und internes Coaching im Großunternehmen).

Seit 2011: Institut für Coaching, Training und Consulting in Hofheim b. Frankfurt mit dem Schwerpunkt Coaching von Einzelpersonen und Teams; Forschungsaufenthalte an der Hebrew University in Jerusalem zum Thema Resilienz; Autor von Fachbüchern zu den Themen Führung (2000), systemischer Organisationsanalyse (2006), Coaching (2008), Organisationsentwicklung (2010) systemischer Wirtschaftsanalyse (2014), Achtsamkeitscoaching (2015) und Resilienzcoaching (2017).