

Online: Fatigue-Coach



Bildungszentrum Rehastudy
Bad Zurzach, Winterthur
Quellenstrasse 34
CH-5330 Bad Zurzach
Tel. +41 (0)56 265 10 20
Fax +41 (0)56 265 10 29
E-Mail info@rehastudy.ch
www.rehastudy.ch

EDUQUA

Schweizerisches Qualitätszertifikat für Weiterbildungsinstitutionen
Certificat suisse de qualité pour les institutions de formation continue
Certificato italiano di qualità per istituzioni di formazione continua

Kursausschreibung

Online: Fatigue-Coach

EINLEITUNG

Eine Fatigue ist ein sehr häufiges und leider auch unterschätztes Begleitsymptom zahlreicher Erkrankungen. Sie zeigt sich in Dauermüdigkeit und starker Erschöpfung, die nicht im Verhältnis zu den Tätigkeiten des Alltags steht.

Besonders betroffen sind Patient/innen mit Krebs, Multipler Sklerose, Rheuma oder Diabetes, ebenso wie Menschen mit Herzinsuffizienz und Parkinson. Aufgrund der ausgeprägten Müdigkeit erleben sich die Betroffenen vollkommen antriebs- und energielos. Sie sind in ihrem Wohlbefinden und ihrer Lebensqualität stark eingeschränkt und wissen sich oft nicht selbst zu helfen.

Nicht selten tritt auch eine Depression auf, die möglicherweise eine zusätzliche Behandlung erfordert. Während das soziale Umfeld aufgrund einer Fehleinschätzung der Situation mit Unverständnis reagiert, ziehen sich die Betroffenen aus ihren sozialen Kontakten zurück, was zur Vereinsamung bis hin zur Isolation führen kann und das Problem insgesamt noch verstärkt.

Die Ursachen der Fatigue sind noch nicht im Detail erforscht. Expert/innen gehen von einem multifaktoriellen Geschehen aus. Daher sollte auch das Coaching ganzheitlich angelegt sein und alle Ebenen des Seins einbeziehen.

Diese Fortbildung dient dazu, mehr über ein wirksames Fatigue-Management zu erfahren, um Betroffenen sinnvolle Strategien und individuelle Lösungsansätze anbieten zu können. Dabei steht die Stärkung der Selbstwirksamkeit im Sinne einer guten Selbstfürsorge an erster Stelle.

Die Teilnehmenden erhalten einen Leitfaden an die Hand, um ein klar strukturiertes Fatigue-Coaching durchführen zu können. Sanftes körperliches und mentales Training - basierend auf Achtsamkeit, regenerativem Yoga und bedarfsorientierter Meditation - rundet die theoretischen Inhalte auf eine stimmige Weise ab und bietet damit eine ergänzende und leicht umsetzbare Hilfe zur Selbsthilfe.

ZIELE

Nach diesem Kurs

- kennst Du die Ursachen, Symptome und Auswirkungen der Fatigue und verfügst über zahlreiche Tools und Tipps zum besseren Selbstmanagement und einer guten Selbstfürsorge für Fatigue-Betroffene
- bist Du in der Lage, Betroffene ganzheitlich zu coachen und ihnen ein anhand ihrer Bedürfnisse orientiertes Bewegungs- und Entspannungsprogramm zusammenzustellen
- verfügst Du über ein Repertoire an Übungen aus Achtsamkeit, regenerativen Yoga und Meditation, um diese gezielt zur Steigerung der Energieressourcen Betroffener anzuwenden

INHALTE

- Ursachen und Symptome der Fatigue sowie Einflussfaktoren
- Patientenzentrierte Kommunikation und Betroffenenedukation
- Coaching-Leitfaden und sinnvolle Interventionen
- Fatigue-Management im Alltag und im Beruf

- Sanfte Übungssequenzen aus Achtsamkeit und regenerativem Yoga
- Bedarfsorientierte Coaching-Meditationen

METHODEN/ARBEITSWEISEN

- Inhalte Live-Online-Kurs (12 ÜE)

ANGABEN ZUR LEHRPERSON

Monika Pohl

Heilpraktikerin für Physiotherapie

- Heilpraktikerin für Psychotherapie
- Fachwirtin für Prävention und Gesundheitsförderung
- Inhaberin und Geschäftsführerin der Physioyoga Akademie
- Autorin zahlreicher Ratgeber und Fachbücher zur Gesundheitskompetenz und Persönlichkeitsentwicklung



„Nur wer gut für sich selbst sorgt, kann sein Bestes geben.“

KURSVORAUSSETZUNGEN

Fachpersonen aus dem Gesundheitswesen, insbesondere Physio- und Ergotherapeuten, Gesundheitspädagogen, Sport- und Gymnastiklehrer, Kursleiter Prävention und Gesundheitsförderung sowie Heilpraktiker

Vorerfahrung im Yoga oder Meditation ist nicht erforderlich.

Teilnahmevoraussetzungen:
Berufsdiplom

LEITUNG

Monika Pohl

BEMERKUNGEN

Keine Vorerfahrung im Yoga oder Meditation erforderlich. Zusätzlich zur Teilnahme-bescheinigung erhalten die Teilnehmenden ein Gütesiegel zur Nutzung für Web und Print.

Dauer	Kursort	Datum	Zeiten	Kurs-Nr	Kosten
2 Tage	Online	17.04.2026 18.04.2026	14.00 - 19.30 Uhr 09.00 - 14.30 Uhr	26019	CHF 480.-