



TriQuell
Integratives Coaching

Triquell: ● ● ●

„Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile.“
(Aristoteles)

Triquell ist ein berufsbegleitender Lehrgang, der in einzigartiger Weise alle drei wesentlichen Coachingansätze – mental, systemisch und körperorientiert – in einem kompakten Bildungsangebot vereint. Der hoch qualitative, zertifizierte Lehrgang vermittelt anhand von Theorie und anschaulicher Praxis ein breit gefächertes, ganzheitliches Coachingverständnis.

Was macht ein Coach? ● ● ●

Als Coach begleiten Sie Menschen bei der Lösung ihrer privaten oder beruflichen Probleme. Sie helfen ihnen, ihre Potenziale und Möglichkeiten zu erkennen, ihre Selbstreflexion und Selbstwahrnehmung zu verbessern. Auf einfühlsame Art und Weise ermöglichen Sie so Entwicklungen und Veränderungen sowie die Erreichung angestrebter Ziele.



Ab-
schluss

Fachübergreifend: Abschlussarbeit & -gespräch

Vertiefungsmodule

Mental

Systemisch

Körper

Imaginationstechniken
(16 LE)

Systemische Tools &
Methoden III
(16 LE)

Körperverständnis - ein
Gesundheitsverständnis
(20 LE)

Emotionale Techniken
(20 LE)

Systemische Tools &
Methoden II
(16 LE)

Der passiv
interaktive Körper
(20 LE)

Kognitive Techniken
(16 LE)

Systematische Tools &
Methoden I
(16 LE)

Der aktiv
energetische Körper
(20 LE)

Entspannungs- &
Aktivierungstechniken
(16 LE)

Grundlagen des mentalen, systematischen und körperorientierten Ansatzes
(20 LE)

Begleitend:
Supervision & Live-Coaching
(30 LE)

Basismodule

Person &
Persönlichkeit
des Coaches
(16 LE)

Grundlagen der
Kommunikation
(16 LE)

Konflikt &
Mediation
(16 LE)

Arbeiten
im Team
(16 LE)

Rahmen des
Coachings
(16 LE)

Come together (8 LE)

Ihr Nutzen: ● ● ●

Triquell-Coaches können mehr!

- Sie verfügen über ein breites Wissensspektrum und einen reichhaltigen Methodenkoffer, sprich Anwendungskompetenz innerhalb aller drei Ansätze.
- Sie eröffnen Ihren Coachees neue Zugänge durch die Synergie mentaler, systemischer und körperorientierter Potenziale.
- Sie begreifen die Zusammenhänge zwischen Körper, Geist und Umfeld, sind in der Lage, achtsam und flexibel auf die Bedürfnisse Ihrer Coachees einzugehen und jeweils geeignete Vorgehensweisen und Techniken zur Problemlösung einzusetzen.
- Der hohe Übungs- und Selbsterfahrungsanteil im Lehrgang befähigt Sie zu einem sicheren, zielgerichteten und selbstreflektierten Methodeneinsatz.

Zielgruppe: ● ● ●

Triquell richtet sich an Menschen, ...

- die als selbständige Coaches arbeiten möchten. Triquell ist ein anerkannter Lehrgang der Wirtschaftskammer Steiermark und berechtigt zur Ausübung des Gewerbes „Unternehmensberatung e. a. Coaching“.
- die schon jetzt andere in Entwicklungs- und Veränderungsprozessen beraten und begleiten (z.B. Führungskräfte, Menschen aus psychosozialen, medizinischen, beratenden oder lehrenden Berufen, HR-Verantwortliche, MediatorInnen) und an alle, die eine dieser Tätigkeiten anstreben.
- die sich selbst besser kennenlernen und ihre soziale Kompetenz im beruflichen und privaten Kontext steigern möchten.
- die den „Top-Level“ des Coachings erreichen möchten.

Triquell – die Inhalte: ● ● ●

Mentaler Ansatz:

*„Wenn es einen Glauben gibt, der Berge versetzen kann,
so ist es der Glaube an die eigene Kraft.“*

(Marie von Ebner-Eschenbach)

Gedanken können beflügeln, einschränken, be- oder verhindern. Sie beeinflussen unsere emotionale Befindlichkeit, unsere kognitive und körperliche Leistungsfähigkeit. Als TriQuell-Coach arbeiten Sie an der nachhaltigen Veränderung und Verbesserung des Denk- und Verhaltensrepertoires Ihrer Coachees durch wissenschaftlich fundierte, z.B. im Spitzensport angewandte Techniken .

Systemischer Ansatz:

*„Man kann einen Menschen nichts lehren,
man kann ihm nur helfen, es in sich selbst zu entdecken.“*

(Galileo Galilei)

Ziel- und lösungsorientiert begleiten Sie als Triquell-Coach Veränderungs- und Entwicklungsprozesse. Durch systemische Interventionen und Fragetechniken entwickeln Coachees neue Sicht- und Verhaltensweisen, erkennen Zusammenhänge zwischen eigenem Handeln und dem Verhalten des Umfeldes und lernen, Potenziale und Ressourcen für die Problemlösung gewinnbringend zu nutzen.

Körperorientierter Ansatz: *„...mens sana in corpore sano.“*

(Juvenal)

Körperorientiertes Coaching bezieht Körperwahrnehmung, Bewegung, Haltung, inneren und äußeren Kontakt, Körperausdruck und alle vegetativen Zustände mit ein. Triquell-Coaching mit zentralen Methoden des aktiven und passiven Bodyworks macht sich die Wechselwirkungen zwischen Körper und Psyche zunutze, um Blockaden zu lösen und Energien zu mobilisieren.

Das erworbene Know-how wird inner- und außerhalb des Unterrichts trainiert, gefestigt und in laufenden Supervisionen reflektiert. Der zertifizierte Lehrgang schließt mit einer fachübergreifenden Abschlussarbeit ab.

- Dauer:** 3 Semester
- Umfang:** 310 Lehreinheiten
(exkl. Peergrouparbeiten und Abschlussarbeit/-gespräch)
(auch einzelne Module buchbar)
- Kosten:** EUR 2190.-- exkl. 20% USt. pro Semester
- Kontakt:** akademie – Wir machen es möglich OG
Waltendorfer Hauptstraße 18 a
A-8010 Graz
T: +43 660 28 18 981
F: +43 316 22 58 141
E: office@akademie.at
www.akademie.at

TriQuell
Integratives Coaching