

Trainerprofil

Die Themen.

- » Stressmanagement-Trainings im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung, basierend auf den am besten evaluierten wissenschaftlich-psychologischen Verfahren.
- » Selbst- und Zeitmanagement.
- » Entspannungs-Trainings: Autogenes Training, Progressive Relaxation, Atem-Entspannung, Achtsamkeitsbasierte Methoden.
- » Training zur Bewältigung psychosozialer Belastungen im Arbeitsalltag.
- » Resilienz-Training und Ressourcenaktivierung.
- » Training emotionaler Kompetenzen.
- » Burn-out-Prävention.
- » Work-Life-Balance.



Das Besondere.

- » Motivierende Frische, Herzlichkeit und Humor.
- » Präsenz, Souveränität, Glaubwürdigkeit.
- » Fundierte Ausbildung in Rhetorik und Stimmbildung.
- » Keine alten Hüte – Inhalte auf dem Stand der Zeit.
- » Keine PowerPoint-Marathons – hoher Selbsterfahrungsanteil.
- » Keine esoterischen Ansätze – Methoden ausschließlich auf wissenschaftlich-psychologischer Grundlage.
- » 17 Jahre Berufserfahrung in der Arbeit mit Gruppen.

Michael Holz

» Meine Stärke ist es,
Menschen zu erreichen
und zu begeistern.«

Die Qualifikationen.

- » Personal- und Business-Coach (SGD und Dr. Migge-Seminare®, Porta Westfalica).
- » Seit 1995 Fortbildungen, u.a. in Rhetorik, Stimmbildung, Mediation, Supervision, Organisationsentwicklung, Leitbildprozesse, Klientenzentrierte Psychotherapie, Rational-Emotive Verhaltens-Therapie, Lösungsorientiertes Kurzzeit-Coaching.
- » Pastor und Theologe (Studium der Evangelischen Theologie am Theologischen Seminar Hamburg und der Universität Hamburg 1990-1995), Studienschwerpunkt Praktische Theologie (u.a. Seelsorge und Beratung, Pädagogik, Soziologie, Allg. und Klin. Psychologie, Psychotherapeutische Verfahren, Gruppendynamik).
- » Qualifikationen im Bereich Stressmanagement und Entspannungsverfahren (gemäß der Ausbildungsrichtlinien des Spitzenverbandes Bund der Krankenkassen im Rahmen der Primärprävention §20 SGB V und der Betrieblichen Gesundheitsförderung §20a SGB V):
 - Zertifizierter Trainer für »Stressbewältigung im Alltag«, basierend auf »Stress Inoculation Training (SIT)« von D. Meichenbaum, AHAB-Akademie Berlin.
 - Zertifizierter Trainer für »Optimistisch den Stress meistern« von K. Reschke / H. Schröder im Setting Einzeltherapie, Kleingruppenberatung und Präventionskurse, Mitteldeutsches Institut für Weiterbildung und Entspannungsverfahren, Leipzig.
 - Zertifizierter Trainer für Autogenes Training (nach J. H. Schultz / B. Hoffmann, AHAB-Akademie Berlin). Selbsterfahrung seit 1985.
 - Zertifizierter Trainer für Progressive Relaxation (nach D. A. Bernstein / T. D. Borkovec, AHAB-Akademie Berlin). Selbsterfahrung seit 1992.

Die Berufserfahrung.

- » 17 Jahre Berufserfahrung als Pastor. Trainingsrelevante Erfahrung: Konzeption und Durchführung von Unterricht, Gruppenarbeiten, Foren und Diskussionen, Kursen, Schulungen und Leitungs-Klausuren. Leitung von Leitbild-Prozessen. Studienleiter (Vorbereitung und Durchführung von Studientagungen). Beauftragungen für Ökumene (auf Landesebene). Vikariatsbegleitung angehender Pastoren. Referententätigkeit in Kirchengemeinden, Studierendengruppen und anderen gesellschaftlichen Gruppen. Moderation, Mediation.
- » Seit 2012 selbstständig tätig als Trainer und Coach in eigener Praxis und im Auftrag von Bildungsträgern (Psychosoziale Beratung, diverse Trainings).
- » Zuvor von 1981 bis 1988 Tätigkeit in der Automobilbranche (Auto Service Berlin), Kfz-Mechaniker, dann Fern- und Abendstudium Maschinenbau, zuletzt als Operativer Technologie tätig (Ingenieursstelle Abteilung Technik). Verantwortung u.a. für Rationalisierung, Anlageninstandhaltung, Schweißtechnik, Betriebssicherheit. Schwerpunkt: Problemlösungen im technischen und organisatorischen Bereich.

Das Persönliche.

- » Geboren 1963 in Berlin-Friedrichshain, verheiratet mit Monika aus Kassel, 2 Kinder (Marc, Miriam), ein Enkel (Martin).
- » 1995 bis 2011 Pastor aus Berufung und mit Leidenschaft, zunächst auf dem platten Land in Niedersachsen (Schöningen), dann mitten im quirligen Ruhrgebiet (Bochum) und schließlich in der romantischen Wissenschaftsstadt Heidelberg.
- » Gelegentlich auch Tätigkeit als Redner (Freie Trauungen, Jubiläen, Abschiedsreden: www.zeit-zum-abschied.de).
- » Kenntnisse und Hobbys: Desktop-Publishing (Adobe InDesign, Illustrator, Photoshop), Webdesign auf Basis von CMS, HTML5, CSS3.
- » Ich liebe viele Arten von Jazz (vor allem Fusion – einer Mischung aus Jazzrock und Funk), Klassik (vor allem Vokalwerke und Soloinstrumente), Wein, Whisky, Bücher, Berge (möglichst oberhalb der Baumgrenze), Fotografie und alles, was Flügel hat: »über den Wolken muss die Freiheit wohl grenzenlos sein...«.

Das Engagement.

- » Mitglied im Deutschen Netzwerk für Betriebliche Gesundheitsförderung DNBGF, Forum Arbeitsmarktintegration und Gesundheitsförderung.
- » Engagiert im Mehrgenerationenhaus Heidelberg (Diakonische Hausgemeinschaften Heidelberg e.V.), mehrjährige Leitung von Fördergruppen.
- » Tätig als Pastor mit Teilauftrag in der Evangelisch-Freikirchlichen Gemeinde Schriesheim.
- » Fördernder Pate von geistig behinderten Kindern in Russland.

Das Motto.

- » Organize your Day, work smart and smile!

Ich freue mich auf die Zusammenarbeit mit Ihnen!

Herzliche Grüße,



Thor Michael Fock

Die aktuellen Angebote.

» Trainings zur Stressbewältigung.

- **Gesund mehr leisten.** Ein modularisiertes »Best-of« aus den in Deutschland am besten evaluierten Stressmanagement-Trainings: Individualisierbar gemäß Ihrer Anforderungen.
- **Optimistisch den Stress meistern.** Ein Training von Prof. Dr. Konrad Reschke und Prof. Dr. Harry Schröder (Universität Leipzig) in Zusammenarbeit mit der Techniker Krankenkasse.
- **Stress Inoculation Training** nach Donald Meichenbaum. Das SIT ist weltweit verbreitet. In Deutschland ist es bekannt unter dem Namen »Stressimpfungstraining«.
- Optimal 8-12 Meetings a 1,5-2h in wöchentlichem Abstand.
Alternativ 2-3 Trainingstage mit ein- bis zweiwöchigem Abstand.

» Entspannungstrainings.

- **Autogenes Training, Progressive Relaxation.**
8 Meetings a 1,5h in wöchentlichem Abstand.
- **Richtig entspannen!** Erholungskompetenz – Basis für berufliche Leistung.
1 Trainingstag.

» Trainings zum Selbst- und Zeitmanagement.

- **Die Zeit im Griff! – Effektives Zeitmanagement.** Wissenschaftlich fundiert und anwendungsorientiert. 1 Trainingstag.
- **Selbstmanagement im Beruf – Gelassen mehr erreichen.** Ein Training zu Weiterentwicklung psychischer Ressourcen als Schutzfaktor und Energiequelle.
1-2 Trainingstage.

» Vorträge – Frische Impulse für gestresste Menschen! Beispiele:

- **Gesund mehr leisten!** Effektive Möglichkeiten im Bereich der Stressbewältigung und Entspannung, um auch morgen noch kräftig zupacken zu können.
- **Alles Stress oder was?** Stress erkennen, verstehen, bewältigen. Einblicke in das Stress-geschehen und die Möglichkeiten der Beeinflussung.
- **Ackern, bis der Arzt kommt, oder gelassen mehr leisten?** Neue Wege, psychische Belastungen und Beanspruchungen im Arbeitsalltag zu vermindern.
- **Stress lass nach!** Richtig erholen, entspannen, schlafen.
- **Was macht uns stark?** Das Geheimnis der Resilienz entdecken. Leben und Arbeit ressourcenorientiert gestalten.
- **Burn on statt Burn-Out!** Warnsignale erkennen und Veränderungen einleiten.

» Workshops – Gemeinsam Erfahrungen machen! Beispiele:

- **Die Stress-Ambulanz – Methoden der kurzfristigen Erleichterung und Wege der langfristigen Bewältigung bei Stress.**
- **Alles Ansichtssache – Wege der Stressreduktion durch neues Denken!** (Anstöße aus der Rational-Emotiven Therapie).
- **Ich fühl' mich wohl!** – Persönliche Ressourcen aktivieren.
- **Be flexible!** – Psychische Widerstandskraft und Flexibilität für Führungskräfte und Mitarbeiter. (Resilienzfaktoren stärken).

