

## GESUND-FÜHREN-TRAINER/IN WERDEN

### Die Fortbildung für Profis im Jahr 2025

Nach dem bewährten **do care!**<sup>®</sup>-Konzept von (und mit) Dr. Anne Katrin Matyssek

- Rahmenbedingungen
- Voraussetzungen
- Hintergrund



# Die Gesund-Führen-Trainer/innen-Fortbildung

## Rahmenbedingungen & Co.



Wenn Sie mit Führungskräften am Thema „Gesund Führen“ arbeiten wollen, bereitet meine Trainer/innen-Fortbildung Sie optimal darauf vor: Danach sind Sie in der Lage, eigenverantwortlich das erprobte 2-tägige Seminar zu geben.

Das bestätigen mir die Teilnehmenden aus den letzten Durchgängen, und das versichere ich Ihnen hiermit auch für die Fortbildung in 2024. Wenn Sie die unten genannten Voraussetzungen erfüllen, sollten wir uns kennenlernen.

Ich freue mich, wenn Sie dabei sind!  
Ihre Anne Katrin Matyssek

Anne Katrin Matyssek 

*Autorin des Buchs, das  
den Hintergrund zu  
dieser Fortbildung  
bildet und auf 400  
eigenen 2-tägigen  
Seminaren basiert:  
ISBN 978-3839161265*



## Für wen ist diese Fortbildung gedacht?

### Voraussetzungen

Die Fortbildung richtet sich an Menschen, die bereits innerbetrieblich oder extern mit Führungskräften arbeiten oder dies vorhaben und die schon über Erfahrungen im Umgang mit Führungskräften verfügen. Zum Beispiel aus BGM, HR, PE, ASI / HS&E.

Zu den Voraussetzungen zählen:

- Kenntnis des zugrundeliegenden Buchs (Trainer/innenleitfaden „Gesund führen – sich und andere!“)
- mindestens 8 UE zur freien Verfügung während der 8-wöchigen Intensiv-Phase
- Freude am Umgang mit anderen und Lust auf aktive Beteiligung (es wird nett!)
- ein bisschen (!) Offenheit gegenüber der Online-Welt ...



Zur Vorbereitung empfehle ich Ihnen die Bearbeitung des kostenlosen 3-Teiligen Mini-Trainings: <https://www.do-care.de/uebersicht-zum-gesund-fuehren-mini-training/>



### Termine:

- am 05.02.2025 – Start mit KickOff (online-Veranstaltung, ca. 2 Stunden)
- bis 02.04.2025 – von mir persönlich begleitete Intensiv-Phase (8x je 1,5 UE/ Woche)
- bis 30.04.2025 – 4wöchige Lehrproben-Phase
- am 06.-08.11.2025 – Online-Kongress / Qualitätswerkstatt (bzw. 06.-08.11.2024)
- bis 30.01.2026 – Zugang zum Loginbereich



**Module**  
=  
Videos + Texte

**Begleitung**  
=  
Podcasts + Mails

+

**Bonus-Materialien**  
Selbstlern-Kurs 1  
Selbstlern-Kurs 2

**Toolbox**  
(Fitmacher-Übungen,  
Tipps fürs "Drumrum")

+

**Forum**  
für  
Fragen + Austausch

**Erfolgsteams**  
für Austausch,  
Lehrproben uvm



## Gesund führen – sich und andere!

Die Train-the-Trainer-Fortbildung für Profis.  
Ich bin dabei.

Dieser Fortbildungsblock gehört:

---



---



---

### Übrigens ...

Die letzten  
Ausbildungsrunden  
waren in etwa so  
zusammengesetzt:

- 1/3 rein inner-  
betrieblich Tätige  
(aus HR / PE +  
HSE / ArbSch)
- 1/3 rein  
selbständig Tätige  
(externe  
Trainer/innen)
- 1/3, die beides  
kombiniert haben

**Kurz-Definition:**  
Dafür sorgen, dass sich alle im  
Arbeitsplatz ein bisschen wohler fühlen  
→ angefangen bei den  
Führungskräften.

**GESUND FÜHREN - SICH UND ANDERE!**

do care!

**Bevor Sie in ein Seminar starten:**

- Denken Sie an Ihr „Wozu“,  
-> Das gibt Ihnen Energie ...
- Sie sind gut vorbereitet.  
-> Das macht Sie sicher ...
- Erinnern Sie sich an Ihre  
Stolz-Momente. -> Lächeln ...

**Im oder nach dem Seminar:**

- Wann fühlen Sie sich  
besonders wohl? -> Notieren!

**Verhältnisse** ↔ **Verhalten** ↔ **Haltung**

**do care! =**  
sich kümmern um sich selbst und  
dafür um die Mitarbeitenden

**SELF CARE**  
abwägen  
abgrenzen  
achtsam sein

**1 iCare**  
„Ich kümmere mich  
um Sie!“

**2 SelfCare**  
„Kümmern Sie sich  
um sich selbst!“

**3 StaffCare**  
„Und dann  
um Ihre Mitarbeitenden!“

www.do-care.de  
© Dr. Anne Katrin Matyssek

Neben der Materialen-  
Grundausstattung für  
Ihr erstes Seminar  
erhalten Sie als Begleit-  
Utensilien unter  
anderem ein Ringbuch  
für Ihre Kurs-Notizen  
und ein Heft für Ihre  
persönliche Weiter-  
entwicklung.

Außerdem ein Tischset mit dem  
**Gesund-Führen-Baum** und den  
wichtigsten Thesen für Gesund-  
Führen-Trainer/innen – damit Sie gut  
in den Tag direkt gut starten ☺

do care!

**Gesund führen - sich und andere!**  
Die Ausbildung für Profis, die mit Führungskräften arbeiten.  
Innerbetrieblich und extern.  
do care!®

# Die Qualitätswerkstatt: Unser Online-Kongress mit Trainer/innen/schein-Verleihung als krönender Abschluss der Fortbildung

Auf dieser Jahresveranstaltung treffen sich normalerweise in jedem Jahr Kunden, HRler/innen, Ausbildungs-interessierte, und natürlich alte und neue Trainer/innen zu einer Tagung – bislang 8-mal vor Ort und seit 2020 online.

Es gab Vorträge, Workshops, Großgruppen-Übungen, Bewegungsimpulse – und lange Pausen mit der Möglichkeit, sich zu vernetzen.

Im Jahr 2021 feierten wir unser **10-Jähriges Jubiläum** – und zwar mit einem **Online-Kongress**. Dieser bildet fortan den **Abschluss der TtT-Ausbildung**: Dort wird auch der Trainerschein der „fertigen“ Trainer/innen offiziell verliehen. Der Trainerschein ist zugleich eine der Voraussetzungen für die Listung auf der Gesund-Führen-Trainer/innen-Liste auf **do-care.de**

Wer die Fortbildung erfolgreich abgeschlossen hat (durch 4 bestandene Lehrproben + die Teilnahme oder durch einen Video-Vortrag für den Online-Kongress), darf das Gesund-Führen-Trainer/innen-Logo auf seine Website integrieren. Und er / sie wird für 12 Monate hier gelistet: <https://t1p.de/bwrqx> und erhält solange Zugang zur Profi-Lounge.



Name:	PLZ:	Referenzen • Branchen	Website • Kontakt
	25124	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kirchen</li> <li>sozialer Pflegeeinrichtungen und ambulante Pflegedienste</li> <li>Kinergärten und Schulen</li> </ul>	Website: <a href="https://www.gesundfuehren.de">www.gesundfuehren.de</a> eMail: <a href="mailto:do-care@gesundfuehren.de">do-care@gesundfuehren.de</a>
	50996	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wohner- &amp; Mietz Branche, Chemie</li> <li>GfH Gesundheits Branche, Home Care</li> <li>Mode &amp; Beauty Branche, Luxus</li> </ul>	Website: <a href="https://www.mwky-group.de">https://www.mwky-group.de</a> eMail: <a href="mailto:info@mwky-group.com">info@mwky-group.com</a>
	83173	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bayern Pharma</li> </ul>	Website: <a href="https://www.berndt.com">https://www.berndt.com</a>



# Stimmen zur Train-the-Trainer-Fortbildung von Teilnehmenden bisheriger Lehrgänge

“ „Die Ausbildung zur Gesund-Führen-Trainerin wollte ich unbedingt machen, ich war aber der Online-Durchführung gegenüber ein klein wenig skeptisch. Im Laufe der gesamten Fortbildung hat sich meine Skepsis gelegt und in Begeisterung verwandelt. Die heutigen digitalen Möglichkeiten und die digitale Kompetenz von Frau Matyssek haben diese Fortbildungszeit zum tollen Erfolg und tollen Ergebnissen geführt. Ein großes Kompliment!



**B. Ludwika Fichte**

Teilnehmerin der Gesund-Führen-Trainer/innen-Ausbildung 2019

[www.fichte-coaching.de](http://www.fichte-coaching.de)



“ „Jeder Trainerin und jedem Trainer die / der mit dem Gedanken spielt "Gesund führen" Seminare anzubieten, kann ich die Teilnahme an der Train-the-Trainer Fortbildung nur wärmstens empfehlen. Allein die Person hinter diesem wunderbaren Konzept kennenzulernen und zu erleben ist ein wahres Vergnügen. Neben der intensiven Vermittlung der Inhalte und dem umfassenden zusätzlichen Material, das ich im Rahmen der Fortbildung erhalten habe, war das Erleben eines wirklich professionellen Onlineformates eine große Bereicherung für mich. Ich bedanke mich ganz herzlich für den wertschätzenden Austausch mit den Kollegen und für das nachhaltig stärkende Feedback von Dr. Matyssek zu meinen Lehrproben.“



**Anita Hampel**

Teilnehmerin der Gesund-Führen-Trainer/innen-Ausbildung 2020

[www.aha-coaching-duisburg.de](http://www.aha-coaching-duisburg.de)

“ „Unsere Fortbildung war durch ein hohes Maß an dynamischen Interaktionen zwischen Frau Matyssek und den TeilnehmerInnen geprägt. Die technische Unterstützung klappte ausgezeichnet. Für mich war besonders das zeitnahe Feedback mit zusätzlichen Ideen für bestimmte Sequenzen des Trainings wertvoll.“



**Michael Knoll**

Teilnehmer der Gesund-Führen-Trainer/innen-Ausbildung 2019

[mk-arbeitundgesundheit.de](http://mk-arbeitundgesundheit.de)



“ „Schon beim ersten Kontakt ergab sich eine Vertrautheit und Wertschätzung, die sich über die gesamte Zeit verstärkte. Immer sehr schnell in dem Beantworten von Fragen, immer sehr gut vorbereitet und mit sehr vielen konkreten Anregungen/Übungen, professionelles, konstruktives und ausserordentlich wertschätzendes Feedback -vielen herzlichen Dank.“



**Peter Recksiek**

Teilnehmer der Gesund-Führen-Trainer/innen-Ausbildung 2020

<https://www.opr-recksiek.de/>

“ „Der Kurs hat mich als Freiberufler im Bereich betriebliches Gesundheitsmanagement ein großes Stück vorwärts gebracht. Zum einen natürlich durch die fachliche Weiterbildung in und an dem Konzept. Zum Anderen hat sich durch die entstandenen Kontakte zu anderen Gesund-Führen Trainer ein sehr wertvolles Netzwerk gebildet, das auch nach dem Kurs fortbestehen wird. Vielen Dank für die herausragende Betreuung während der Kurslaufzeit. Dies war mein erstes Online-Seminar und ich kann es nur weiterempfehlen.“



**Thomas Bauer**

Teilnehmer der Gesund-Führen-Trainer/innen-Ausbildung 2019

[kommunikation-einfach-immer.com](http://kommunikation-einfach-immer.com)

“ „Der Kurs bietet die Möglichkeit ein rundes und sehr komplexes Seminarekonzept sehr zeitnah selbst durchführen zu können. Durch die Arbeit in Erfolgsteams kann jede/r Teilnehmerin Sequenzen des Seminars ausprobieren und erhält ein individuelles, sehr unterstützendes Feedback.“



**Sabine Ludwig**

Teilnehmerin der Gesund-Führen-Trainer/innen-Ausbildung 2020

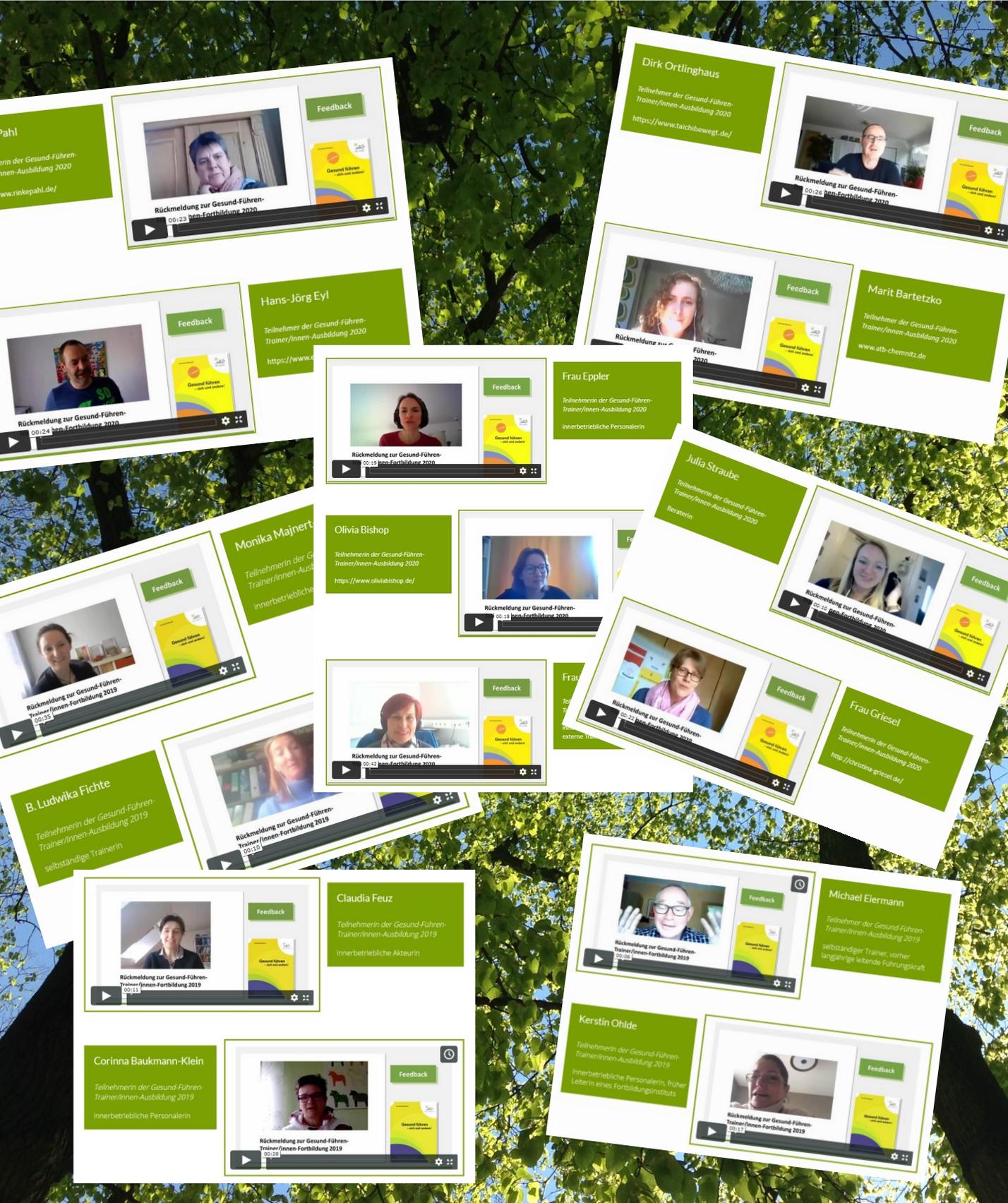
<https://www.sabineludwig.de/>



# Noch mehr Stimmen und auch Videos

von Teilnehmenden finden Sie auf der Website

<https://www.do-care.de/ausbildung>



**Pahl**  
Teilnehmerin der Gesund-Führen-Trainee/innen-Ausbildung 2020  
[www.rinkepahl.de/](http://www.rinkepahl.de/)

Rückmeldung zur Gesund-Führen-Trainee/innen-Fortbildung 2020

Feedback

**Dirk Ortlinghaus**  
Teilnehmer der Gesund-Führen-Trainee/innen-Ausbildung 2020  
<https://www.taichibewegt.de/>

Rückmeldung zur Gesund-Führen-Trainee/innen-Fortbildung 2020

Feedback

**Hans-Jörg Eyl**  
Teilnehmer der Gesund-Führen-Trainee/innen-Ausbildung 2020  
<https://www.k...>

Rückmeldung zur Gesund-Führen-Trainee/innen-Fortbildung 2020

Feedback

**Marit Bartetzko**  
Teilnehmer der Gesund-Führen-Trainee/innen-Ausbildung 2020  
[www.atb-chemnitz.de](http://www.atb-chemnitz.de)

Rückmeldung zur Gesund-Führen-Trainee/innen-Fortbildung 2020

Feedback

**Frau Eppler**  
Teilnehmerin der Gesund-Führen-Trainee/innen-Ausbildung 2020  
Innerbetriebliche Personalrätin

Rückmeldung zur Gesund-Führen-Trainee/innen-Fortbildung 2020

Feedback

**Julia Straube**  
Teilnehmerin der Gesund-Führen-Trainee/innen-Ausbildung 2020  
Beraterin

Rückmeldung zur Gesund-Führen-Trainee/innen-Fortbildung 2020

Feedback

**Monika Majner**  
Teilnehmerin der Gesund-Führen-Trainee/innen-Ausbildung 2020  
Innerbetriebliche Personalrätin

Rückmeldung zur Gesund-Führen-Trainee/innen-Fortbildung 2019

Feedback

**Olivia Bishop**  
Teilnehmerin der Gesund-Führen-Trainee/innen-Ausbildung 2020  
<https://www.oliviabishop.de/>

Rückmeldung zur Gesund-Führen-Trainee/innen-Fortbildung 2020

Feedback

**Frau Griesel**  
Teilnehmerin der Gesund-Führen-Trainee/innen-Ausbildung 2020  
<http://christina.griesel.de/>

Rückmeldung zur Gesund-Führen-Trainee/innen-Fortbildung 2020

Feedback

**B. Ludwika Fichte**  
Teilnehmerin der Gesund-Führen-Trainee/innen-Ausbildung 2019  
selbständige Trainerin

Rückmeldung zur Gesund-Führen-Trainee/innen-Fortbildung 2019

Feedback

**B. Ludwika Fichte**  
Teilnehmerin der Gesund-Führen-Trainee/innen-Ausbildung 2019  
selbständige Trainerin

Rückmeldung zur Gesund-Führen-Trainee/innen-Fortbildung 2019

Feedback

**Frau Griesel**  
Teilnehmerin der Gesund-Führen-Trainee/innen-Ausbildung 2020  
<http://christina.griesel.de/>

Rückmeldung zur Gesund-Führen-Trainee/innen-Fortbildung 2020

Feedback

**Claudia Feuz**  
Teilnehmerin der Gesund-Führen-Trainee/innen-Ausbildung 2019  
Innerbetriebliche Akteurin

Rückmeldung zur Gesund-Führen-Trainee/innen-Fortbildung 2019

Feedback

**Michael Eiermann**  
Teilnehmer der Gesund-Führen-Trainee/innen-Ausbildung 2019  
selbständiger Trainer, vorher langjährige leitende Führungskraft

Rückmeldung zur Gesund-Führen-Trainee/innen-Fortbildung 2019

Feedback

**Corinna Baukmann-Klein**  
Teilnehmerin der Gesund-Führen-Trainee/innen-Ausbildung 2019  
innerbetriebliche Personalrätin

Rückmeldung zur Gesund-Führen-Trainee/innen-Fortbildung 2019

Feedback

**Corinna Baukmann-Klein**  
Teilnehmerin der Gesund-Führen-Trainee/innen-Ausbildung 2019  
innerbetriebliche Personalrätin

Rückmeldung zur Gesund-Führen-Trainee/innen-Fortbildung 2019

Feedback

**Kerstin Ohde**  
Teilnehmerin der Gesund-Führen-Trainee/innen-Ausbildung 2019  
innerbetriebliche Personalrätin, früher Leiterin eines Fortbildungsinstituts

Rückmeldung zur Gesund-Führen-Trainee/innen-Fortbildung 2019

Feedback

**Kerstin Ohde**  
Teilnehmerin der Gesund-Führen-Trainee/innen-Ausbildung 2019  
innerbetriebliche Personalrätin, früher Leiterin eines Fortbildungsinstituts

Rückmeldung zur Gesund-Führen-Trainee/innen-Fortbildung 2019

Feedback

Dr. Katrin Göthe von der Zentralen Stelle Gesundheitsmanagement (ZSG) im brandenburgischen Ministerium des Innern und für Kommunales sagt:



*"Ich habe die Gesund-Führen-Train-the-Trainer-Fortbildung 2022 als innerbetriebliche Gesundheitsmanagerin online mitgemacht. Die Fortbildung stand schon lange auf meiner Favoriten-Liste. Ich bin sehr begeistert vom Fortbildungskonzept und von der Umsetzung durch Frau Matyssek. Ich habe die Hausaufgaben geliebt, die Lehrproben, die Deadlines. Alles das hat mich weitergebracht und mich optimal auf die eigene Durchführung vorbereitet. Es gibt in der Fortbildung so viel zusätzliches hilfreiches Material, dass ich in der Ausbildung einen echten Mehrwert sehe. Auch die durch Frau Matyssek und die Teilnehmenden angestoßenen Reflexionen sind Gold wert. Ein enorm nützliches Add-on zum Buch! Vielen Dank!"*

Ausbildungsrunde 2022

### **Sinnvolle Vorbereitung:**

- die Lektüre des Trainer/innen-Leitfadens (bitte vor dem Start schon lesen)
- die Bearbeitung des Mini-Trainings vorab (optional, aber wünschenswert)

### **Ihre Investition:**

- 9x ca. 1-2 Stunden pro Woche ab 05.02.2025 für unsere Live-Gruppen-Meetings
- 8x ca. 2 Stunden p.W. bis 02.04.2025 fürs Erfolgsteam (und ggf. schon Lehrproben)
- 8x ca. 3 Stunden p.W. bis 02.04.2025 fürs Forum / Austausch, Lektüre, Videos, Aufgaben
- 4x ca. 2 Stunden p.W. ab 02.04.2025 bis zum 30.04.2025 für die Lehrproben im Erfolgsteam
- 1x ca. 8 Stunden für die Teilnahme am Online-Kongress
- evtl. ein bisschen Mut, falls die Online-Welt noch nicht so die Ihre ist (wir schaffen das!)

**Der synchrone Anteil dieser Train-the-Trainer-Fortbildung beträgt über 50%. Disziplin im asynchronen Selbstlern-Anteil ist aber unverzichtbar.**

### **Gebühren:**

Die aktuellen Gebühren finden Sie auf der Webseite. Sie richten sich nach dem Anmeldezeitpunkt.

**Sie möchten Ihrerseits Trainer\*innen nach diesem Konzept ausbilden? Fragen Sie einfach nach dem „Info-Blatt TtTT für Unternehmen“.**

### **Impressum:**

Dr. Anne Katrin Matyssek  
do care!  
Urbacher Weg 80c  
51149 Köln  
www.do-care.de

BEI FRAGEN:  
MAILEN SIE EINFACH AN

[AUSBILDUNG@DO-CARE.DE](mailto:AUSBILDUNG@DO-CARE.DE)

# S P I C K Z E T T E L 1

- Das Wichtigste in Kürze -

- In der Intensiv-Phase legen Sie das Fundament für Ihre erfolgreiche Tätigkeit als Gesund-Führen-Trainer/in.
- Sie erlernen das bekannteste Gesund-Führen-Seminarkonzept im deutschsprachigen Raum
- wissenschaftlich evaluiert durch 2 Universitäten (RWTH Aachen, TU Braunschweig)
- branchen-übergreifend seit 20 Jahren im Einsatz durch ca. 280 ausgebildete Trainer/innen
- Sie erwerben vielfältig einsetzbare Vermittlungs- und Methodenkompetenzen für die Wissensvermittlung (didaktische Tipps auch für andere Inhalte)
- Sie lernen in Gruppen ("Erfolgsteams") von bis zu 5 Personen, allein und in der Großgruppe
- Ihr erworbenes Wissen und Ihre Kompetenzen dokumentieren Sie in 4 Lehrproben, für die Sie individuelles Feedback von mir erhalten

# S P I C K Z E T T E L 2

- Das Wichtigste in Kürze -

- Mehr über den Trainer/innen-Leitfaden:  
<https://www.do-care.de/angebote/gesund-fuehren-trainerleitfaden/>
- Mehr über die Inhalte der Fortbildung:  
<https://www.do-care.de/gesund-fuehren/>
- Ein Schnupper-Video zur Ausbildung:  
<https://vimeo.com/310307433>
- Das 1+3-teilige Mini-Training (gratis):  
<https://www.do-care.de/uebersicht-zum-gesund-fuehren-mini-training/>  
(Passwort: 2025-durchstarten)
- Per Fragebogen voranmelden:  
<https://www.do-care.de/gesund-fuehren-seminare-die-ausbildung/>

Ich freue mich, wenn Sie dabei sind 😊

Bei Fragen mailen Sie einfach an:  
[ausbildung@do-care.de](mailto:ausbildung@do-care.de)

Bis bald! do care!