

GESUND-FÜHREN-TRAINER/IN WERDEN

Die Fortbildung für Profis im Jahr 2026

Nach dem bewährten **do care!**[®]-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 2026. 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 28.01.2026 – Start mit KickOff (online-Veranstaltung, ca. 2 Stunden)
- bis 25.03.2026 – von mir persönlich begleitete Intensiv-Phase (8x je 1,5 UE/ Woche)
- bis 22.04.2026 – 4wöchige Lehrproben-Phase
- am 04.-06.11.2026 – Online-Kongress / Qualitätswerkstatt (bzw. 05.-07.11.2025)
- bis 20.01.2027 – Zugang zum Loginbereich



Module
=
Videos + Texte

Begleitung
=
Podcasts + Mails

+

**Muster-
Lehrproben**

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 innerbetrieblich 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!



Bevor Sie in ein Seminar starten:

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

Im oder nach dem Seminar:

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

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



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

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 ☺



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
 Melanie Berger	20124	<ul style="list-style-type: none"> Kirchen sozialer & Pflegeberufungen und ambulante Pflegedienste Kinergärten und Schulen 	Website: www.gesundfuehren.de eMail: do-care@beringer-beratung.de
 Frank Thiel	30906	<ul style="list-style-type: none"> Wohlfühl- & Mietz-Branchen-Clienten GHD-Gesundheit-Branchen-Home-Care Mittel- & Premium-Branchen-Luxus 	Website: https://www.frankthiel.de eMail: info@frankthiel.de
 Jutta Weidmann	52173	<ul style="list-style-type: none"> Bayer-Pharma 	Website: www.jutta-weidmann.de



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

“ „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

“ „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

“ „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

“ „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

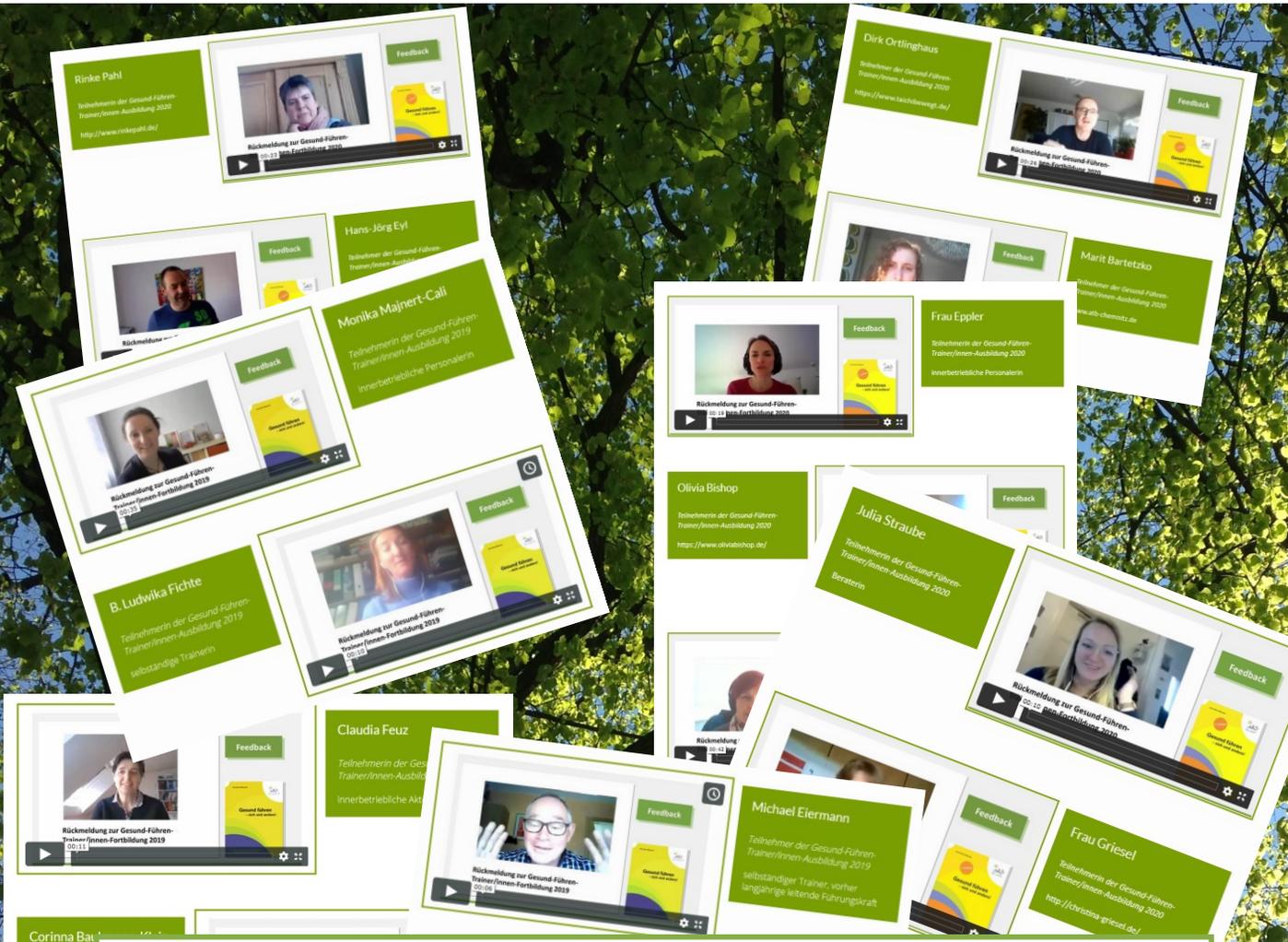
Teilnehmerin der Gesund-Führen-Trainer/innen-Ausbildung 2020

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

Noch mehr Stimmen und auch Videos

von Teilnehmenden finden Sie auf der Website

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



Sascha Martini, Leiter der Stabstelle Betriebliches Gesundheitsmanagement bei der Landeshauptstadt Düsseldorf:



*Die Trainerausbildung "Gesund führen - sich und andere" durch Dr. Anne Katrin Matyssek ist das rundum-sorglos-Paket, um den Einstieg in eine Referent*innentätigkeit für Führungskräfte zur mitarbeiterorientierten und Arbeitsmotivation steigernden Führung von Beschäftigten zu finden.*

Durch die onlinebasierte Fernunterrichtsdidaktik ist die Lernzeit vollkommen frei gestaltbar, aber durch die wöchentlichen Termine sind sowohl der Lernfortschritt als auch die persönlichen Beziehungen zu Frau Dr. Matyssek als auch zu den anderen Teilnehmenden gegeben. Ich habe professionelle Instrumente für meinen Trainer-Werkzeugkasten erhalten und fühle mich jetzt als Gesund-Führen-Profi!

Ausbildungsrunde 2025

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

Eva-Maria Jonas:



Die Ausbildung zur Gesund Führen Trainerin war sehr gut strukturiert und sehr professionell. Die Teilnehmenden werden zum Mitgestalten der regelmäßigen Meetings angehalten, wobei man sich von Beginn an gleich ausprobieren kann. Kapitel für Kapitel haben mich die Modell-Videos von Frau Dr. Matyssek begeistert und mir gezeigt, wie eine Einheit aussehen könnte. Ich würde den Kurs allen ans Herz legen, die entweder innerhalb eines Unternehmens das Thema Gesundheit vorantreiben und gerne Kurse geben oder Selbstständigen, die das Thema Gesundheit für sich entdeckt haben!

Ausbildungsrunde 2025

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 28.01.2026 für unsere Live-Gruppen-Meetings
- 8x ca. 2 Stunden p.W. bis 25.03.2026 fürs Erfolgsteam (und ggf. schon Lehrproben)
- 8x ca. 3 Stunden p.W. bis 25.03.2026 fürs Forum / Austausch, Lektüre, Videos, Aufgaben
- 4x ca. 2 Stunden p.W. ab 25.03.2026 bis zum 22.04.2026 5 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 intern 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

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. 290 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

Bis bald! do care!