

Coach- und Trainerprofil

Die persönliche Entwicklung von Daniel Filser und seine praktischen Erfahrungen, die er in über 1.500 Gesprächs- und 800 Trainingsstunden in den letzten 10 Jahren im psychotherapeutischen Bereich sammelte, unterstreichen seine Expertise in der Domäne des Coachings und der mentalen Gesundheit.

Coaching- und Beratertätigkeit:

- 2020 Gründung des Unternehmens Daniel Filser Coaching
- 150 Stunden Einzelcoaching
- Lehraufträge Bayerischen Pflegeakademie (Stressmanagement/Resilienz/Selbstfürsorge)
- Teamcoaching für Firmenkunden
- Vortragsreihe zur mentalen Gesundheit für Firmenkunden
- Mitarbeit beim digitalen Gesundheitsangebot „Mental Health Guide“ als Experte für mentale Gesundheit
- Onlinevorträge
- Podiumsdiskussionen
- Selbstbehauptungstrainings für Kinder

Berufserfahrung:

- Seit 2008 examinierter Gesundheits- und Krankenpfleger
- Seit 2012 Gesundheits- und Krankenpfleger für Psychiatrie (DKG)
- Vier Jahre toxikologische Abteilung im Klinikum rechts der Isar
- 10 Jahre Erfahrung im stationären und teilstationären Bereich der Psychosomatik

Ausbildungen und Zusatzqualifikationen:

- Gesundheits- und Krankenpfleger
- Gesundheits- und Krankenpfleger für Psychiatrie (DKG)
- Selbstbehauptungs- und Resilienz Trainer für Kinder
- Trainer für soziale Kompetenzen
- Professionelles Deeskalationsmanagement
- Personal Trainer B- Lizenz
- Fitnesstrainer C- und B- Lizenz
- Trainer für Fitnessboxen
- Ernährungsberater C- und B- Lizenz
- Trainer für Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Leistungsübersicht

- Einzelcoaching
- Teamcoaching / Fallbesprechungen
- Workshops
- Vorträge

Inhalte Workshops und Vorträge

Stressmanagement

- Definition Stress
- Körperlicher Ablauf
- Das dreiteilige Gehirn (welcher Bereich ist bei Stress am aktivsten)
- Auswirkungen der eigenen Gedanken auf das Stresserleben
- Persönliche Bewertungen und Stress
- Stressfaktoren im Pflegealltag
- Symptome und Auswirkungen von Stress erkennen
 - o Gedanken
 - o Körper
 - o Emotionen
 - o Verhalten
- Umgang mit Stress:
 - o Zustandsmanagement
 - o Überprüfung der eigenen Gedanken
 - o Strategien aufzeigen
 - Entspannungsverfahren
 - Routinen
 - Selbstfürsorge

Resilienz

- Definition Resilienz
- Sieben Säulen der Resilienz inkl. Genauere Betrachtung der einzelnen Säulen
 - o Akzeptanz
 - o Selbstwirksamkeit
 - o Lösungsorientiertheit
 - o Gesunder Optimismus
 - o Selbstwahrnehmung
 - o Selbstreflektion
 - o Bindung
- Möglichkeiten des Aufbaus persönlicher Resilienz

Das Thema der Resilienz verbinde ich meist mit dem Thema Stress.



Selbstmanagement

- Definition von Selbstmanagement
- Erarbeitung der verschiedenen Bereiche
 - o Zeitmanagement
 - o Motivation
 - o Zielsetzung
 - o Planung
 - o Organisation
- Selbstsabotage
 - o Prokrastination
 - o Perfektionismus
 - o Selbstzweifel
- Selbstwert
 - o Selbstwerthaus und Besprechung der einzelnen Säulen
 - o Schiefelage des Selbstwertes
 - o Grundannahmen, Glaubenssätze
 - o Werte
 - o Stärkung des persönlichen Selbstwertes

Ressourcen

- Definition von Ressourcen
- Anwendung
- Erarbeitung von eigenen Ressourcen

Das Thema Ressourcen bearbeite ich meist im Zusammenhang mit Selbstfürsorge

Soziale Kompetenzen im Pflegealltag

- Umgang mit herausfordernden Situationen im Pflegealltag
 - o Umgang mit Angehörigen
 - o Umgang mit verschiedenen Situationen im Team
 - o Ansprechen von „unangenehmen“ Themen
- Abgrenzung
 - o Nein sagen
 - o Abgrenzung zu herausfordernden Themen/ Erfahrungen
 - o Umgang mit Erwartungen
- Kommunikation
 - o Vier-Ohren-Modell
 - o WWW-Modell
 - o Gewaltfreie Kommunikation
 - o Klare und deutliche Kommunikation
 - o Bewusstwerden und Kommunikation von persönlichen Bedürfnissen
 - o Gedanken-Wirkungskreislauf