

## 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.

Als erfahrene Pflegekraft ist er sich der Bedürfnisse der Kolleg:innen bewusst. Als Coach verfügt er über das passende Knowhow, bestehende Herausforderungen anzugehen und die Pflegekräfte gewinnbringend zu unterstützen.

### 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