

Frau
Simone Nauer
Im Werk 9
8610 Uster

Zürich, 30.01.2023

Bildungsbestätigung Dipl. Achtsamkeits- & Natur Coach CIS

Diese Bildungsbestätigung dokumentiert die Lernleistung von Frau **Simone Nauer** im Lehrgang Dipl. Achtsamkeits- und Naturcoach CIS.

Die Fachinhalte wurden nach einem erkenntnis- und handlungsorientierten Unterrichtskonzept vermittelt.

Die Ausbildung stützte sich auf ein integrales Menschenbild und vermittelte die erforderlichen Kompetenzen für einen handlungsorientierten Transfer des Gelernten in der Rolle und Aufgabe als Coach.

Theoretische Grundlagen:

- Humane Ernährung – Elmadfa und Leitzmann
- Gewaltfreie Kommunikation – Marshall Rosenberg
- Grundlagen der Achtsamkeit – Shan Han
- Psychologische und Physiologische Auswirkungen von Meditationen – Hilbrecht Heinz
- Atemforschung – James Nestor
- Themenzentrierte Interaktion – Cohn, R.C
- Transaktionsanalyse – Berne E.
- Gruppenbehandlungen – Berne E.
- The Work – Byron Katie
- Psychologie von Vertrauen und Urvertrauen – Stefanie Stahl
- Hochsensibilität und dessen Auswirkung – Luca Rohleder

Stunden	Themen	Inhalte
6	Das Ende der Selbstsabotage	Egogramm Selbstsabotage und deren Psychologie Begleitung von Sabotagen im Coachingkonzept Glaubenssätze im Coaching Analyse und Anamnese der Sabotageaspekte Muster und Prägungsarbeit anhand von dissoziativen Methoden The Work als Coachingtool Prison-Break als Coachingtool Dramadreieck
6	Achtsamkeitskompetenz: Herzfrequenzvariabilität und Detox	Umgang mit digitaler Belastung Grundpfeiler der humanistischen Menschentypen Optimierung und Personalisierung von Workstations basierend auf persönlicher Bedürfnisanalyse Arbeitsprozessoptimierung basierend auf persönlicher Resilienz und Kompatibilitätsstrukturen Umgang mit energiedefizitorientierten Strukturen und Prozessen Entwicklung persönlicher Navigationstools für Coach und Klient im Detox-Prozess
6	Achtsamkeit & Atmung	Achtsamkeitsgrundlagen Achtsamkeitsintegration in Natursettings Integration von Atemtechniken ins Coaching Begleitung von Persönlichkeitsentwicklungen anhand von Achtsamkeitsmethoden Kliententools und Anwendungen vom Body Scan Physiologische Auswirkungen von Atemtheorien Formelles und informelles Begleiten von Achtsamkeitsthematiken im Coachingkontext
6	Krafttiercoaching	Entwicklung eigener Coaching Tools auf Krafttierbasis, Visualisierung und Umsetzung, Spiegelneuronen und deren Auswirkungen auf die Psyche, Projektion eigenen Fähigkeiten auf Menschen und Tiere, Nutzen von Projektionen
6	Urvertrauen im Coaching	Urvertrauen in der Human-Psychologie und Implementierung in coachingrelevanten Prozessen Definition von Synchronität, Personen begleiten eigenes Urvertrauen zu definieren Coachingtool für Urvertrauen: Urbaum Prozessarbeit mit Klienten zur Stabilisierung und Stärkung des Urvertrauens Bildung und Entwicklung von Urvertrauen Urvertrauen über das Higher-Self stärken Möglichkeiten der Synchronität
6	Hochsensitivität - Hochsensibilität im Coaching	Definitionen von Hochsensibilität und Hochsensitivität Und die Herausforderungen, mit welchen die Zielgruppe der Klienten konfrontiert, ist Merkmale von Hochsensibilität/Hochsensitivität unterscheiden eigenen Erfahrungen mit Hochsinnen reflektieren Begleitung von Hochbegabungen kinesiologische Übungen für HSP Klienten Selbstwert von Hochbegabten stärken

		Möglichkeiten für den energetischen Schutz Strategien im Umgang mit Reizüberflutungen entwickeln Begrifflichkeit und Abgrenzung Hochsensibilität und Hochsensitivität Tools, Methoden und Massnahmen für HSP-Klienten
12	Naturcoaching	Kraft der Natur Coaching an aussergewöhnlichen Orten Natur Coaching Methoden Sicherheitsaspekt bei Naturcoachings
12	Elementecoaching	Die 5-Elemente Lehre Stärkung und Stabilisierung als Zyklen Elemente Psychologie Die 4-Zyklen Themen der Elemente auf psychologischer Basis Themen der Elemente auf körperlicher Basis Coaching Fragen zu den Elementen Coaching Affirmationen zu den Elementen Elemente Coaching als Prozess
6	Outdoor Leadership	Integration von situations- und ortsbedingten Chancen ins Outdoorcoaching Outdoorcoaching für Führungskräfte Moderne Führungsstile und deren Integration Relevante Persönlichkeitsentwicklung von Führungspersonen Entwicklung von persönlichen Führungsstilen Begleiten von Führungsstildefinitionen im Coachingsetting Methoden und Tools für Führungsentwicklung im Coaching Sicherungs- und Stabilisierungsprozesse
6	Naturrituale	Praktische Integration von Ritualen in Lösungsprozessen Praktische Integration von Ritualen in Sicherungs- und Verankerungsprozessen Muster und Prägungsadaption anhand von Ritualen basierend auf psychologischen Grundlagen Eingliederung von Ritualprozessen zur Unterstützung von vorangegangenen Coachingprozessen Rituale als autonome Sicherheitstools für Klienten
40	Retreat	Persönliche Entwicklung Fachliche Abgrenzung Resonanzfeldarbeit Arbeit an eigenen Muster und Prägungen Abgrenzung
12	Expert Mentoring Tage	Praktisches Arbeiten als Coach mit Expertenbegleitung
20	Observed Coachings mit Qualifikation	Coaching zur Entwicklung als Coach Nachreflektion des Coachings Feedback durch einen Supervisor Reflexion des Coachings

		Schriftliche Prozessreflexion Erarbeiten eines Entwicklungsauftrages Erarbeiten und Besprechung des Entwicklungsauftrages
10	Schriftlich Dokumentierte Erfahrungsnachweise	Durchführung von fünf eigenständig organisierten Coachings Schriftliche Reevaluation des Coachings anhand gegebener Kriterien Professionelle Reflexion der eigenen Kompetenzen und Entwicklungsfelder
10	Video Erfahrungsnachweise	Durchführung von fünf eigenständig organisierten Coachings Reevaluation des Coachings anhand gegebener Kriterien Professionelle Reflexion der eigenen Kompetenzen und Entwicklungsfelder
30	Diplom-Intervision	Praktisches Arbeiten als Coach Erfahrung in der Klientenrolle Reflexion der Erfahrungen
140	Lektionen individualisiertes Einzelstudium	Studium Lehrmittel im Umfang Studium von Videoanalysen zu Coachingsitzungen Reflexions- und Trainingsaufgaben Transfertagebuch
180	Erarbeiten und Erstellen einer Diplomarbeit	Erstellen eines Begleitkonzeptes Erstellen einer thematischen Arbeit
518	Gesamte Lernzeit	

Coaching Institut

Nicolaj Kümin



Prüfungskommission

Julia Cattai



Schulleitung