



Zertifikat

Frau Claudia Thurner-Puchert

geb. 24.07.1968

hat an der Ausbildung zum

„Ressourcenmanager“

erfolgreich teilgenommen.

Inhalte:

- Zürcher Ressourcen Modell® (27 UE)
- Naturcoaching (12 UE)
- Mentales Ressourcentraining (32 UE)

Umfang: (1 UE = 45 min.)

München, den 03. Dezember 2017

Norbert Hüge

Diplom-Betriebswirt (FH)
Gesundheitsberater (univ.)
Inhaber Münchener Institut
für Lösungsorientiertes Denken



Die Ausbildung zum „Ressourcenmanager“ umfasst folgende Seminarinhalte:

Zürcher Ressourcen Modell® - Gesundes Selbstmanagement und Zielerreichung

Das Rubikon-Modell als Leitlinie zum Handeln

Signale des Unbewussten / Arbeit mit der Bildkartei

Diagnostik mit Körpersignalen (Somatische Marker)

Die Gruppe als Ressource / Arbeit mit dem Ideenkorb

Kernkriterien von handlungswirksamen Zielen (Mottozielen)

Aufbau eines persönlichen Ressourcenpools

Priming

Embodiment

Ressourceneinsatz und Wenn-Dann-Pläne in schwierigen Situationen

Theoretische Einführung in das Thema Naturcoaching

Aktivierung des Unbewussten durch Bewegung in der Natur

Nutzung von Naturobjekten und -räumen als Projektionsfläche für unbewusste Prozesse

Integration der Natur in den Coachingprozess

Grundlagen und Entstehung des Mentaltrainings

Strategien mentaler Stärke in Verbindung mit Elementen der positiven Psychologie nach Dr. James E. Loehr

Prognosetraining und Potenzial-Analyse nach Dr. Hans Eberspächer

Ermittlung des persönlichen idealen Leistungszustandes in Job, Sport und privatem Kontext

Selbsteinschätzung mentaler Stärken und Schwächen

München, den 03. Dezember 2017