

Teilnahmebescheinigung

Hiermit wird bescheinigt, dass Frau


Berrin Berker

vom 13.07.2015 bis 17.07.2015 an einer Kursleiterschulung für das Stresspräventionsprogramm „*Gelassen und sicher im Stress*“ teilgenommen hat.

Die Schulung hatte einen Gesamtumfang von 40 Unterrichtsstunden.

Das Programm „*Gelassen und sicher im Stress*“ entspricht den Anforderungen des § 20 SGB V sowie den von den Spitzenverbänden der Krankenkassen beschlossenen Qualitätskriterien und Richtlinien zu dessen Umsetzung.

Marburg, den 17.07.2015



Prof. Dr. Gert Kaluza

Bitte wenden! →

Kursleiterschulung „Gelassen und sicher im Stress“

Inhalte der Schulung waren:

- Gesundheitspsychologische und biologische Grundlagen
- Die 3 Säulen der individuellen Stresskompetenz:
 - Instrumentelle Stresskompetenz: Anforderungen aktiv angehen
 - Mentale Stresskompetenz: Förderliche Einstellungen entwickeln
 - Regenerative Stresskompetenz: Erholen und Entspannen
- Module des Stressbewältigungstrainings:
 - Entspannungstraining (Progressive Muskelrelaxation)
 - Mentaltraining
 - Problemlösetraining
 - Genusstraining
 - Zielklärung und Zeitplanung
 - Quart-A-Strategie für den Akut-Fall
- Methoden der Gruppenarbeit in der Gesundheitsförderung (u.a. Gestalten von Anfangs- und Schluss-Situationen, Gesprächs- und Moderationstechniken, Einsatz von Rollenspielen und Bewegungsübungen)
- Organisation und Implementierung des Trainings im Hinblick auf unterschiedliche Zielgruppen, Praxisfelder und Auftraggeber