



Zertifikat

Frau Clara Tegtmeyer

geb. 08.10.1973

hat an der Ausbildung zum

„Coach für Stressmanagement
und Burnout-Prophylaxe“

erfolgreich teilgenommen.

München, den 28. April 2016

Norbert Hüge
Diplom-Betriebswirt (FH)
Inhaber Münchener Institut
für Lösungsorientiertes Denken

Dr. Thomas Petersen
Diplom-Psychologe
Psychologischer Leiter der
MILD Akademie



Die Ausbildung zum „Coach für Stressmanagement und Burnout-Prophylaxe“ umfasst folgende Seminarinhalte:

Grundlagen Gesprächsführung – Meine Haltung als Coach

Biologische, medizinische und psychosomatische Grundlagen Burnout

Depression / Sucht / Mobbing

Psychologische Grundlagen

Stressdiagnostik AVEM

Mentales Stressmanagement / Instrumentelle Stressbewältigung / Genusstraining nach Prof. Dr. Kaluza

Achtsamkeits- und Entspannungstraining

Ernährung / Bewegung

Selbstwirksamkeit / Soziale Netzwerke

Ziel- und Wertearbeit

Grundlagen Neurobiologie / Herzratenvariabilitätsmessung / Biofeedback

Umfang: (1 UE = 45 min.)

180 UE Theorie und Methoden

60 UE Literaturstudium

20 UE Peergruppen

10 UE Selbsterfahrung, Selbstreflexion und Lehrgangstagebuch

20 UE Selbstständige inhaltliche Recherchen zum Thema

München, den 23. April 2016