

Teilnahmebescheinigung

Hiermit wird bescheinigt, dass Frau

Monica Mary Heil

vom 12.08. bis 16.08.2013 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 16.08.2013



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