

ZERTIFIKAT

Roswitha Birk-Becht

hat in der Zeit vom 9. November 2017 bis 12. November 2017 am Seminar

Stress – Kursleiter Multimodale Stresskompetenz (MMSK)

mit 40 Unterrichtsstunden teilgenommen.

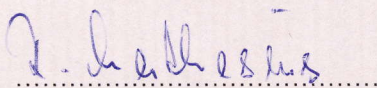
Inhalte:

- Entstehung/Wirkung von Stress, Stresstheorien, biopsychosozialer Ansatz
- Methodik, Didaktik, Kurskonzeption
- Selbstwahrnehmung und -reflexionsübungen
- Individuelle Regulationsstrategien, -methoden, kognitiver Prozesse, Ressourcenerkennung
- Anforderungsbezogene individuelle Stressregulierungstechniken

Referentin:

Dr. Renate Mathesius, Dipl.-Psychologin, anerkannte Ausbilderin für PR nach Jacobson und Multimodale Stresskompetenz

Leipzig, 12. November 2017



Dr. Renate Mathesius
Referentin



i. A. Diana Hackbarth
Heimerer Akademie GmbH