



ABSCHLUSSZEUGNIS

.....

Frau Melanie Czarnecka

geboren am 14.03.1983

hat vom 11.04.2023 bis zum 15.08.2023 an dem Kurs

Resilienztraining und Stressmanagement

zugelassen durch die Staatliche Zentralstelle für Fernunterricht (ZFU-Nr.: 7430322)

teilgenommen.

Der Kurs umfasst 112 Stunden (149 Unterrichtseinheiten) und folgende Inhalte:

- Resilienztraining: Begriffsklärung und Resilienzforschung
- Arten von Krisen und Bausteine der Resilienz
- Resilienz-Test
- Grund- und Aufbaustufe der Resilienz
- Entwicklungsplan für die eigene Resilienz
- Schwierige Lebenssituationen gut überstehen
- Stressmanagement: Arten von Stress
- Stressquellen und häufige Stressoren
- Reaktionen auf Stress und Stresstypologien
- Stressverstärkende Faktoren
- Kognitive Verzerrung
- Stressreduzierende Maßnahmen und Stressbewältigungsstrategien

Es wurden drei Studienhefte inklusive Online-Tests erfolgreich bearbeitet.

Bremen, den 15.08.2023

Michael Timm
Geschäftsführung

