

# Zertifikat

Wir bestätigen **Katalin Grünert** die erfolgreiche Teilnahme an der  
**Weiterbildung zum Coach für Stressmanagement**

in der Zeit vom 14.03.-17.03.2022.

Die Weiterbildung wurde an vier Tagen in Vollzeit durchgeführt und umfasste 30 Stunden.

Folgende Inhalte wurden vermittelt:

## **Forschung & Stressmodelle**

Grundlagen der Stressforschung, körperliche und psychische Auswirkungen von Stress, Burnout und psychische Gesundheit, Stressmodelle nach Lazarus und Kaluza

## **Coping & Stressmanagement**

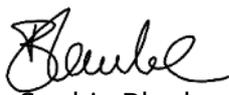
Instrumentelles Stressmanagement: Selbst-/Zeitmanagement, Prioritäten setzen;  
Mentales Stressmanagement: Sinn- und Werteorientierung, Glaubenssätze;  
Regeneratives Stressmanagement: Energiequellen und Ausgleich, Achtsamkeit, Entspannungstechniken; Erarbeiten von Stressprofilen; Stressprävention am Arbeitsplatz

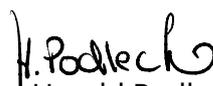
## **Stressprävention**

Frühwarnzeichen; alltägliche Belastungen aufspüren; Methoden des Resilienzmodells; Notfallpläne: Deeskalation in Konflikten, Verankern positiver Emotionen

## **Transfer in den Berufsalltag**

Einüben von Coaching- und Beratungssituationen, Implementierung von Methoden in das eigene berufliche Feld

  
Sophia Blaube  
Institutsleitung

  
Harald Podlech  
Mag. Politikwissenschaft, Systemischer  
Coach, Lösungsorientierter  
Kurzzeittherapeut

  
institut für  
bildungskoaching