

Zertifikat

Wir bestätigen **Miriam Braunmüller** die erfolgreiche Teilnahme an der **Weiterbildung zum Coach für Stressmanagement** in der Zeit vom 23.06.2025 - 26.06.2025.

Die Weiterbildung wurde an 4 Tagen in Vollzeit durchgeführt und umfasste 33 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



Carolin Hoffmann
Institutsleitung



Constance Spring
Ärztin, IFS-Therapie, Systemische Therapie, Coaching und
Supervision, Online-Beratung



Die Weiterbildung zum Coach für Stressmanagement ist vom QRC e. V. mit 25 Punkten zertifiziert.

