

# Zertifikat

## Gerlinde Böhm

hat in der Zeit vom 16.11.2023 bis zum 19.11.2023 am Seminar

### „Resilienz-Coach“

mit Erfolg teilgenommen.

Das Seminar hatte einen Umfang 26 Zeitstunden an 4 Seminartagen.

Wissen und Anwendungstraining:

- ROPE-Modell der Resilienz
- Stress erklären und verstehen auf Basis der vier übergeordneten Grundbedürfnisse von Klaus Grawe
- Stressoren finden und entemotionalisieren
- Umgangsstrategien / Coping-Mechanismen für Stress
- Bifokal-multisensorische Techniken zur Stressreduktion und Resilienz-Steigerung im 1:1 Coaching
- Werte verstehen, priorisieren und mit Klienten herausarbeiten
- Leitfaden für strukturiertes Resilienz-Coaching
- gesunde und resiliente Definition von Zielen
- Fünf übergeordnete Wirkfaktoren im Coaching
- Aktivierung von Ressourcen als einem der zentralen Wirkfaktoren
- Antreiber identifizieren und wertschätzenden Umgang pflegen
- Erlauber entstressen, um eine innere Balance herzustellen
- Selbstwerttraining zur Stärkung des mentalen Immunsystems
- Besonderheiten des Online-Coaching (Zoom, Telefon, E-Mail, ...)



Sebastian Mauritz, M.A.  
Lehrtrainer & Lehrcoach, DVNLP

Göttingen, den 19.11.2023