



# Zertifikat

Gerlinde Böhm

hat in der Zeit vom 01.12.2022 bis zum 04.12.2022 am Seminar

## „Resilienz-Basics – 1.1 und 1.2“

mit Erfolg teilgenommen.

Das Seminar hatte einen Umfang 26 Zeitstunden an 4 Seminartagen.

Wissen und Anwendungstraining:

### „Grundlagen Resilienz, Stress und Burn-out (Grundlagen)“

- Resilienz-Konzepte – Individuell und Team
- Sieben Faktoren der Resilienz – trainierbar sowie nutzbar in Coaching und Beratung
- Modell „Wie Menschen funktionieren“ als Diagnose- und Erklärungsmodell
- Effektive Kommunikationsstrukturen für Trainings
- Praxistransfer des Wissens (Grundlagen) für die Trainings-, Führungs-, Coaching- und Beratungsarbeit

### „Fachwissen Resilienz in Training, Beratung und Coaching“

- Stress – biologische und psychologische Auswirkungen
- Verschiedene Sofortmaßnahmen bei Irritationen und Stress
- Grundlagen der Hirnforschung und Neurobiologie
- Grundmuster der Resilienz-Vermittlung
- Wertearbeit, Antreiber-Modell und weitere Zugänge zu Resilienz

Göttingen, den 04.12.2022

**Sebastian Mauritz, M.A.**  
Resilienz-Lehrtrainer (SMA)  
Lehrcoach & Lehrtrainer, DVNLP