



**BERGSTRÄSSER INSTITUT FÜR GANZHEITLICHE
ENTSPANNUNG UND KOMMUNIKATION**
Aus- und Weiterbildung für psychische Gesundheit

ZERTIFIKAT

DIESES ZERTIFIKAT BESCHEINIGT DEN ERFOLGREICHEN ABSCHLUSS VON

Verena Grande

IN DER AUSBILDUNG

Trainerin Resilienz

Trainer Multimodales Stressmanagement

Vom 29.06.2020 bis 03.07.2020

In 50 UE WURDEN FOLGENDE FÄHIGKEITEN VERMITTELT:

Gesundheitspsychologische und biologische Grundlagen, die drei Säulen des Stressmanagements:
instrumentelles, kognitives, palliativ-regeneratives, Didaktik und Methodik von
Stressmanagementtraining und Coaching, die 7 Resilienzfaktoren, Zielklärung und Zeitplanung,
Methoden der Gruppenarbeit in der Gesundheitsförderung (u. a. Gestalten von Anfangs- und
Schlussituation, Gesprächs- und Moderationstechniken, Einsatz von Rollenspielen und
Bewegungsübungen), Evaluationsmöglichkeiten

Bensheim, 03.07.2020

Datum/Ort

S. Duske



Zertifiziertes Institut für
Aus- und Weiterbildung
B.I.E.K.
Promenadenstr. 10-12
64625 Bensheim
Tel.: 0 62 51 - 78 06 86
Fax: 0 62 51 - 5 86 05 95

Institutsleitung

[Signature]

Trainer/in



DIN EN ISO 9001
REG.-NR. 01 0115291



AZAV
REG.-NR. T 0115291





**BERGSTRÄSSER INSTITUT FÜR GANZHEITLICHE
ENTSPANNUNG UND KOMMUNIKATION**
Aus- und Weiterbildung für psychische Gesundheit

ZERTIFIKAT

Verena Grande

besuchte erfolgreich die Ausbildung

Entspannungstrainerin

Schwerpunkt westliche Entspannungsverfahren

vom 20.07.2020 bis 25.07.2020

In 70 UE WURDEN FOLGENDE FÄHIGKEITEN VERMITTELT:

Erkennen von Stresssymptomen auf der körperlichen, geistigen und emotionalen Ebene.
Vorbereitung, Planung, Durchführung und Nacharbeitung von Entspannungstrainings.
Professionelle Anleitung von Autogenem Training, Progressiver Muskelentspannung und
Phantasiereisen. Anleitung von Gruppenprozessen und Gruppendynamik,
Umgang mit schwierigen Situationen/Klienten.

Leipzig 25.07.2020

Datum/Ort

S. Duske

Institutsleitung



Zertifiziertes Institut für
Aus- und Weiterbildung
B.I.E.K.
Promenadenstr. 10-12
64625 Bensheim
Tel.: 0 62 51 - 78 06 86
Fax: 0 62 51 - 5 86 05 95



DIN EN ISO 9001
REG.-NR. CI 0115291



AZAV
REG.-NR. T 0115291



Julia Jule

Trainer/in