

# Zertifikat

Sabine Keim

hat in der Zeit vom 22.08.2019 bis zum 25.08.2019 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:

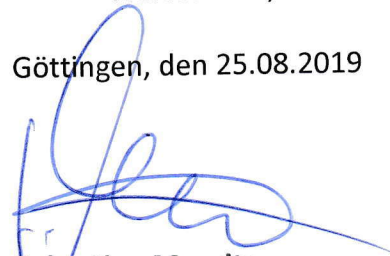
### „Grundlagen Resilienz, Stress und Burn-out (Grundlagen)“

- 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 25.08.2019



Sebastian Mauritz  
Resilienz-Lehrtrainer (SMA)  
Lehrcoach & Lehrtrainer, DVNLP