

Zertifikat

Sabine Keim

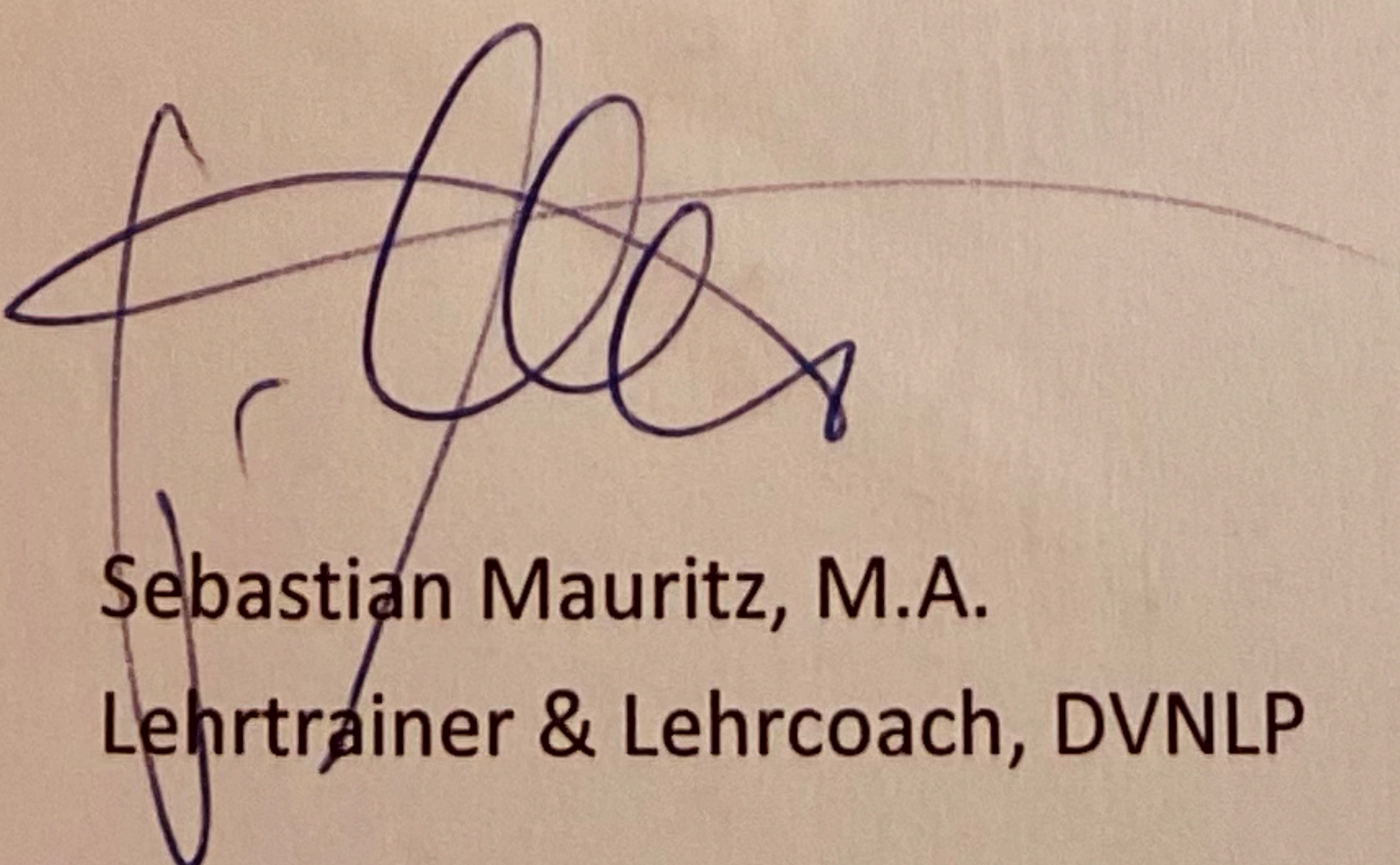
hat in der Zeit vom 19.11.2020 bis zum 22.11.2020 am Seminar

„Resilienz-Coach“

mit Erfolg teilgenommen.

Das Seminar hatte einen Umfang 26 Zeitstunden an 4 Seminartagen.

- Wissen und Anwendungstraining:
- Stress erklären und verstehen
- 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
- wertbasierte Sinnfindung
- gesunde und resiliente Definition von Zielen
- Wohlgeformtheitskriterien für Ziele kennen, verstehen und mit Klienten umsetzen
- Antreiber identifizieren und wertschätzenden Umgang pflegen
- Erlauber und Ressourcen stärken, um eine innere Allparteilichkeit herzustellen
- Selbstwerttraining zur Stärkung des mentalen Immunsystems
- Besonderheiten des Online-Coaching (Zoom, Telefon, E-Mail, ...)



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

Göttingen, den 22.11.2020