

# ABSCHLUSSZEUGNIS



DEUTSCHLANDS  
FÜHRENDE FERNSCHULE

Carmen Wagner  
geboren am 04.04.1984  
Studien-Nummer 1000114



Frau Wagner hat an dem Fernlehrgang

## Erährungsberatung

(zugelassen von der Staatlichen Zentralstelle für Fernunterricht)

vom 05.03.2020 bis 13.07.2020 mit Erfolg teilgenommen und  
die Arbeiten zu folgenden Fachgebieten eingereicht:

- Grundlagen der Ernährungslehre
- Lebensmittelkunde
- Anatomie und Physiologie (Verdauungstrakt)
- Ernährung und Prävention (nach DGE-Regeln der vollwertigen Ernährung)
- Ernährungsberatung für bestimmte Zielgruppen
- Spezielle Ernährungsformen
- Ernährungskommunikation
- Methodik und Didaktik der Ernährungsberatung

Die erzielten Leistungen wurden mit der

Gesamtnote

----- sehr gut -----

bewertet.

Darmstadt, den 21. Juli 2020

Maziar Arsalan  
Geschäftsführer



Andreas Vollmer  
Pädagogischer Direktor

# Zertifikat

**Carmen Wagner**

geb. am 04.04.1984

hat den

**Lehrgang zur**

**„Fachkraft für Stressmanagement (IHK)“**

vom

**26.12.2020 bis 29.12.2020**

in der

**thekey.ACADEMY (online)**

absolviert und mit Erfolg und Auszeichnung an der Kompetenzüberprüfung teilgenommen.

## **Inhaltliche Schwerpunkte - Curriculum siehe Rückseite des Zertifikats**

- ❖ Einordnung des Begriffs "Stress" anhand des Lazarus-Modells
- ❖ Biochem. Funktionsweise des Stressprozesses & evolutionäre Einordnung
- ❖ Mit Achtsamkeit Stress neu begegnen
- ❖ Gesundheitsförderung im Sinne der Salutogenese
- ❖ Grundlagen des Zeitmanagements
- ❖ Aufbauen einer stabilen Resilienz am bewährten Modell
- ❖ Burnout erkennen und entgegenwirken

Frankfurt (Oder), 29.12.2020



Peter Wölffling  
Geschäftsführer

Dieses Zertifikat kann telefonisch bei der IHK-Projektgesellschaft mbH unter der Zertifikats-Nr.: 6677/72163A auf Echtheit geprüft werden.



# Curriculum des Lehrgangs „Fachkraft für Stressmanagement (IHK)“

- ❖ **Einordnung des Begriffs „Stress“ anhand des Lazarus-Modells**  
Der Begriff „Stress“ ist den Teilnehmenden verdeutlicht und anhand eines bewährten Transaktionsmodells von Richard Lazarus nahegebracht worden.
- ❖ **Biochemische Funktionsweise des Stressprozesses inkl. evolutionäre Einordnung**  
Die Teilnehmenden haben ein Verständnis davon, welche biochemischen Prozesse durch Stress aktiviert werden. Durch dieses Verständnis wissen sie auch, wie sie diesem Prozess gezielt entgegenwirken können. Sie können diesen Prozess evolutionär einordnen und haben verstanden, wieso Stress in der heutigen Welt zum Gesundheitsrisiko wird.
- ❖ **Mit Achtsamkeit Stress neu begegnen**  
Im Transaktionsmodell wird die Bewertung einer Situation als eine von zwei Stellschrauben definiert, um Stress entgegenzuwirken. Auf dieser Basis haben sich die Teilnehmenden aktiv mit sich selbst auseinandergesetzt. Sie haben ihre Haltung zu Stress (Eustress vs. Dystress) hinterfragt und den Zusammenhang zwischen Gestik und Mimik verinnerlicht. Außerdem haben sie sich aktiv mit ihren inneren Antreibern beschäftigt, um auch auf unterbewusste Prozesse reagieren zu können.
- ❖ **Gesundheitsförderung im Sinne der Salutogenese**  
Über die großen Themen Selbstwert und Gesundheit wurden die Teilnehmenden an das Thema Salutogenese herangeführt. Sie verstehen den Zusammenhang zwischen Sinnhaftigkeit, Handhabbarkeit und Verstehbarkeit wie sie im Konzept der Salutogenese definiert wird.
- ❖ **Grundlagen des Zeitmanagements**  
Im beruflichen Kontext können die Teilnehmenden ihre Aufgaben anhand von bekannten Modellen wie dem Eisenhower-Kreuz priorisieren, sortieren und effizient abarbeiten. Damit gewinnen sie mehr Zeit und haben im Umkehrschluss weniger Stress.
- ❖ **Aufbauen einer stabilen Resilienz am bewährten Modell**  
Die sieben Säulen der Resilienz sind den Teilnehmenden klar. Sie wissen, was sie vorbeugend tun können, um im Falle aufkommender Stresssituationen schnell wieder in ihre alte Form zurückzufinden.
- ❖ **Burnout erkennen und entgegenwirken**  
Die Teilnehmenden wissen, was das Burnout-Syndrom ist und vor allem, wie sie frühzeitige Warnsignale in sich und ihrem Umfeld erkennen können. Darauf basierend können sie Burnout mit den im Lehrgang vermittelten Techniken aktiv entgegenwirken.



# ABSCHLUSSZEUGNIS

**Carmen Wagner**

geboren am 04.04.1984

Studien-Nummer 1028424



Frau Wagner hat an dem Fernlehrgang

## **Psychologische Beratung - Personal Coaching sgd**

- zugelassen von der Staatlichen Zentralstelle für Fernunterricht -

vom 17.01.2021 bis 18.08.2021 mit Erfolg teilgenommen und die Arbeiten zu folgenden Lernbereichen eingereicht:

Inhalt des Kurses: Abgrenzung der psychologischen Beratung von der Psychotherapie, moderne Kommunikationsformen; NLP-Grundwissen, systemische Beratungsmethoden, Methoden der kognitiven Umstrukturierung, Selbst-Coaching, tiefenpsychologische Aspekte der Beratung und Fallanalyse, Konfliktberatung, Arbeitsfelder und Themen in der psychologischen Beratung, Krisenintervention, positive Psychologie, Integration von Modellen und Methoden, Qualitätssicherung und Beratungspraxis, vertiefte Fallarbeit u. a.

Umfang des Lehrganges: 18 Studienhefte sowie 10 umfangreiche Einsendeaufgaben, Studienbegleitendes Online-Diskussions- und Arbeitsforum.

### **Erworbene Qualifikation:**

Der Lehrgang vermittelte fundierte Kenntnisse und praktische Fertigkeiten im Bereich der methodenübergreifenden psychologischen Beratung und des Personal Coachings. Die Teilnahme befähigt, psychologische Beratungen zu planen, zu initiieren und durchzuführen.

Die erzielten Leistungen wurden mit der

Gesamtnote

----- **sehr gut** -----

bewertet.

Darmstadt, den 24. August 2021

Maziar Arsalan  
Geschäftsführer

Claudia Bremer  
Pädagogische Leitung