



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

# ZERTIFIKAT

DIESES ZERTIFIKAT BESCHEINIGT DEN ERFOLGREICHEN ABSCHLUSS VON

**Andrea Meyer**

IN DER AUSBILDUNG

**Trainerin Resilienz**

**Trainerin Multimodales Stressmanagement**

Vom 15.02.2021 bis 19.02.2021

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

Online, 19.02.2021

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



*H. Puder*

Trainer/in



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

# ZERTIFIKAT

DIESES ZERTIFIKAT BESCHEINIGT DIE ERFOLGREICHE EINFÜHRUNG VON

**Andrea Meyer**

IN DAS TRAININGSKONZEPT

**Resilienz –**

**die erfolgreiche Strategie der „Stehauf“ Menschen  
Multimodales Stressmanagement**

Vom 15.02.2021 bis 19.02.2021

In **35 UE** WURDEN FOLGENDE FÄHIGKEITEN VERMITTELT:

Gesundheitspsychologische und biologische Grundlagen, die sieben 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

Online, 19.02.2021

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



*H. Jochen*

Trainer/in