

# Zertifikat

für Frau **Helena Schimrosczik**, geb. am 29.09.1990,  
über den erfolgreichen Abschluss der Fachqualifikation

## Kursleiterin Stressbewältigung / Stressmanagement

**für Einzel- und Kleingruppentraining**

**vom 18.01.2024 bis 21.01.2024**

Die oben genannte Person ist ausgebildet, Stressbewältigungstraining eigenverantwortlich und selbstständig anzuwenden und zielgruppenspezifisch zu modifizieren. Auf Kriterien der Qualitätssicherung und Indikation sowie Gegenindikation wurde hingewiesen.

Die Ausbildung umfasste einen Zeitrahmen von 48 Unterrichtseinheiten Seminar sowie Selbstreflexion / kontrollierte Praxis. Im Kontext der Ausbildung wurden neben den theoretischen und praktischen Grundkenntnissen im Stressmanagement sowie methodisch-didaktischen Aspekten der Gesprächsführung effektive Werkzeuge im Stressmanagement vermittelt. Die Vermittlung der im Leitfaden Prävention genannten fachwissenschaftlichen Kompetenzen, wie Medizin, Pädagogik, Psychologie, Bewegung, Ernährung, Stress, Sucht und Forschungsmethoden, erfolgte durch Fachpersonal, das über entsprechende Berufs- oder Studienabschlüsse verfügt. Die MIFW GmbH ist Mitglied des Berufsverbandes Gesundheitsförderung e. V. Die Prüfung erfolgte durch staatlich anerkannte Auszubildende.

Erfurt, 21.01.2024



**D. Birk**  
M. Sc. Psychologie  
Systemischer Business Coach  
Dipl. Physikerin  
Kursleiterin für Stressbewältigung



**Dr. P. Staffel**  
Dipl.-Psychologe  
Psychologischer Psychotherapeut  
Ausbildungsleiter für Entspannungsverfahren,  
Gesundheits- und Ernährungsberatung



**Prof. em. Dr. K. Reschke**  
Dipl.-Psychologe  
Wiss. Beirat für Entspannungsverfahren