

ZERTIFIKAT

Frau Ewelina Ziolk

absolvierte erfolgreich die Ausbildung zum


Coach für Stressmanagement und Entspannung

Die Abschlussprüfung wurde am 23.09.2016 erfolgreich bestanden.
Die Ausbildung entspricht dem European Qualification Framework Level 3 (Europäischer Qualifikationsrahmen).

Lehrgangsinhalte

Die Stresstheorie: Stressanalyse, Stressursachen und Stressfolgen
Stresswirkung auf emotionale, somatische, kognitive Ebene
Stressmanagement-Coaching, Entwicklung von Stresskompetenzen,
Arten des Stressmanagements: Instrumentelles, kognitives, palliatives Stressmanagement
An- und Entspannung und das vegetative Nervensystem
Körperliche Reaktionen bei Stress & Anspannung
Methodik und Didaktik der Entspannung
Kombination von Entspannungstechniken und Verfahren im Kursformat
Die richtige Atmung, Körperwahrnehmung
Entspannungsverfahren aus TCM und TIM (Tai Chi, Qi Gong, Yoga)
Autogenes Training und Progressive Relaxation (nach Jacobsen)

Berlin, den 03. Oktober 2016



Medical Fitness Academy
AMF GmbH
Kleiststraße 3-6, 10787 Berlin
www.medical-fitness-academy.de
Telefon: +49 (0)30 219 129-71 / -72

Lehrgangsleiter



Medical Fitness Academy
AMF GmbH
Kleiststraße 3-6, 10787 Berlin
www.medical-fitness-academy.de
Telefon: +49 (0)30 219 129-71 / -72

Medical Fitness Academy – Repräsentant

