

# ZERTIFIKAT

**Ramona Schollmeyer**

geb. am 29.03.1977

hat durch Einweisung in das Programm

**Resilienztraining RASMUS zur  
Stressbewältigung**

**erfolgreich die Ausbildung zur Trainerin im  
Bereich Stressmanagement absolviert.**

Die Einweisung in das Programm vom 31.08.2020 bis 04.09.2020 umfasste insgesamt 30 Unterrichtseinheiten (UE).

Es wurde nachgewiesen, dass verhaltensorientierte Gruppenberatungen im psychosozialen Kontext mit dem Ziel der Resilienzstärkung durchgeführt werden können.

Theorie:

- Hintergründe des Resilienz-Konzeptes
- Individuelle Resilienz, Stressoren und Stressbewältigung
- Resilienzfaktoren
- Durchführung und Gestaltung von Trainingseinheiten

Praxis:

- Methoden und Techniken des Resilienztrainings und Stressmanagements
- Einweisung in das Resilienztraining RASMUS
- Lehrprobe inkl. Feedback

Berlin, 04.09.2020



Annegret Corsing  
Geschäftsführerin



die  
erfahrungsexperten