

# ZERTIFIKAT

über die Fortbildung zum

## HR-Trainer

**STRESS**  
**IM GRIFF<sup>3</sup>**

## Susanne Dusel

hat die Train-the-Trainer Fortbildung "Stress im Griff<sup>3</sup>" erfolgreich absolviert.

### **Inhalte der Fortbildung:**

- Stressreaktionen, Warnsignale und gesundheitliche Folgen von Stress
- Stressoren im Berufsalltag
- Stressmanagement als Führungskompetenz
- Gesunde Führungskultur und aktiver Umgang mit gestressten Mitarbeitern
- 3 Säulen der Stresskompetenz: instrumentell, mental, regenerativ
- Stress im Unternehmen identifizieren und Stresskompetenzen gezielt aufbauen
- Notfallstrategien im Stressmanagement: 4A-Strategie für den Akutfall
- Anwendung praktischer Tools und Methoden für den Unternehmensalltag

### **Praktische Anwendung:**

- Interventionäre Entwicklung eines Formats zum strukturellen Stressmanagement im Unternehmen

Wassenberg, im April 2021



Ute Meiborg

Betriebswirtin, Zertifizierter Systemischer Coach (IfAP, Prof. Dr. M. Tusch)  
Trainer für Stressmanagement (GKM, Prof. Dr. G. Kaluza)

ute  
meiborg   
kopf körper herz



um