

Zertifikat

Kevin Trapp

geb. am 04.09.1996

hat den IHK-Zertifikatslehrgang

Fachkraft für Stressmanagement (IHK)

vom **12.08.2022** bis **19.08.2022**

absolviert und mit Erfolg an der Kompetenzüberprüfung teilgenommen.


Der Online-Lehrgang in der **thekey.ACADEMY** beinhaltet 50 Unterrichtsstunden.

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Einordnung des Begriffs "Stress" anhand des Lazarus-Modells
- Biochem. Funktionsweise des Stressprozesses & evolutionäre Einordnung
- Mit Achtsamkeit Stress neu begegnen
- Gesundheitsförderung im Sinne der Salutogenese
- Grundlagen des Zeitmanagements
- Aufbauen einer stabilen Resilienz am bewährten Modell
- Burnout erkennen und entgegenwirken

(Curriculum siehe Rückseite des Zertifikats)

Frankfurt (Oder), 19.08.2022



Peter Wölffling
Geschäftsführer

Das Zertifikat kann auf www.thekey.career unter der Verifizierungsnummer ac-2022-a8b8d0 oder telefonisch bei der IHK-Projektgesellschaft mbH unter der Zertifikats-Nr.: 7247/79313A auf Echtheit geprüft werden.