



AHAB-Akademie

DIE EXPERTEN FÜR GESUNDHEIT UND BILDUNG

ZERTIFIKAT

Frau Katja Wildfeuer

geb. am 22.03.1972

Nachweis über den erfolgreichen Abschluss der Fachqualifikation

Stressmanagement-Trainerin

Die Ausbildung umfasste einen Zeitrahmen von 64 Unterrichtseinheiten. Es fand die Einweisung in das standardisierte Programm - Stressbewältigung im Alltag - der AHAB-Akademie statt. Dieses Programm beruht auf dem Stressimpfungstraining (SIT) von D. Meichenbaum.

- 32 UE Systematische Entspannungsverfahren (AT/PMR)
- 32 UE Stressbewältigung im Alltag

Die Ausbildungskonzeption und die Unterweisung in das Kursleitermanual entsprechen dem Präventionsprinzip „Förderung von Stressbewältigungskompetenzen (Multimodales Stressmanagement)“ innerhalb des instrumentellen-kognitiven Stressmanagements, gemäß Leitfaden Prävention (Handlungsfelder und Kriterien des GKV-Spitzenverbandes zur Umsetzung der Paragraphen 20 und 20a SGB V).

Berlin, 24.09.2017

AHAB-Akademie GmbH

Grünauer Straße 3

12557 Berlin

Tel.: +49 30 9860 1997 0

Fax: +49 30 9860 1997 9

Lars Deutschmann

Pädagogischer Leiter der AHAB-Akademie

