



TEILNAHMEBESCHEINIGUNG

Frau Sabine Dalitz

hat vom 26.10.2023 bis 29.10.2023 an folgender Qualifizierung teilgenommen

**Stark im Stress – Basisqualifizierung zum/zur
achtsamkeitsbasierten Resilienzberater*in**

Inhalte:

- Grundlagen der Stress,- und Resilienzforschung (psychische Belastung, Stress, Burn-out)
- Grundlagen der Achtsamkeitslehre (MBSR u.a.)
- Stresswirkungen und ihre Folgen
- Bestimmung der eigenen Resilienz
- Die zentralen Resilienzfaktoren
- Methoden zur Stressbewältigung
- Ressourcenorientierung und Krisenprävention
- Interventionen zum Ressourcenaufbau und zur Stärkung der individuellen Resilienz
- Meine Rolle als Resilienzberater
(Beratungskompetenzen, Beratungstools, Einsatzbereiche, Chancen und Grenzen der Interventionen)
- Reflexion der Lernerfahrungen
- Entspannungs- und Entlastungsmöglichkeiten, Achtsamkeitsübungen
- Ausblick und Transfer in den (Berufs-) Alltag

Soest, den 29.10.2023

Phönix e.V.
i.A. Volker Dettmar

Diplom Pädagogin und Dozentin
Sabina Kocot