

ZERTIFIKAT

ÜBER DEN ERFOLGREICHEN
ABSCHLUSS DES KURSES

TRAINER/IN FÜR STRESS- UND BURNOUTPRÄVENTION

Annika Knobbe

Diese Ausbildung umfasste folgende Schwerpunkte:

- Grundlagen von Burnout und Stress
- Entstehung und Wahrnehmung von Stress
- Stressreaktionen und Burnout-Entstehung
- Burnout im Vergleich zu anderen Störungen
- Coping und Resilienz
- Präventionsstrategien
- Die 5 Säulen der Identität
- Stress im Beruf
- Zielgruppenorientierte Stressmessung
- Stress bei Kindern und Jugendlichen
- Stress im Alter
- Entspannungstraining
- Karriere

Dieser Kurs entspricht 30 Stunden - EQF Level 2

11. AUGUST 2025



SWAMINI INDUMATI

Peggy Arndt
Fachliche Leitung



SWAMI DAIVA

Jörg Arndt
Ausbildungsleitung





CERTIFICATE

WE HEREBY CERTIFY THE SUCCESSFUL
COMPLETION OF THE COURSE

TRAINER FOR STRESS AND BURNOUT PREVENTION

Annika Knobbe

This training covered the following key areas:

- Basics of Burnout and Stress
- Causes and Perception of Stress
- Stress Reactions and Burnout Development
- Burnout Compared to Other Disorders
- Coping and Resilience
- Prevention Strategies
- The 5 Pillars of Identity
- Work-Related Stress
- Target Group-Oriented Stress Measurement
- Stress in Children and Adolescents
- Stress in Older Age
- Relaxation Training
- Career Development

This course comprises 30 hours - EQF Level 2

AUGUST 11, 2025

SWAMINI INDUMATI

Peggy Arndt

Technical Management

SWAMI DAIVA

Jörg Arndt

Training Management

