



Zertifikat

Nicole Bendzko

geb. am 29.10.1981

hat den IHK-Zertifikatslehrgang

Fachkraft für Stressmanagement (IHK)

vom **02.09.2024** bis **20.09.2024**

absolviert und mit Erfolg und Auszeichnung an der Kompetenzüberprüfung teilgenommen.

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

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Einordnung des Begriffs "Stress" anhand des Lazarus-Modells
- Biochemische 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
- Burn-out erkennen und entgegenwirken

(Curriculum siehe Rückseite des Zertifikats)

Frankfurt (Oder), 20.09.2024


Sandy Morgen
Geschäftsführerin

Das Zertifikat kann auf www.thekey.career unter der Verifizierungsnummer ac-2024-cb4f5f oder telefonisch bei der IHK-Projektgesellschaft mbH unter der Zertifikats-Nr.: 7850/92760A auf Echtheit geprüft werden.