

# Zertifikat

**Ilona Dörr**

geb. am 13.04.1971

hat den IHK-Zertifikatslehrgang

## Fachkraft für Stressmanagement (IHK)

vom **12.04.2022** bis **11.12.2022**

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
- 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), 11.12.2022



Peter Wölffling  
Geschäftsführer

Das Zertifikat kann auf [www.thekey.career](http://www.thekey.career) unter der Verifizierungsnummer ac-2022-3245ec oder telefonisch bei der IHK-Projektgesellschaft mbH unter der Zertifikats-Nr.: 7325/80973A auf Echtheit geprüft werden.

# Curriculum des Lehrgangs „Fachkraft für Stressmanagement (IHK)“

- **Einordnung des Begriffs “Stress” anhand des Lazarus-Modells**  
Der Begriff “Stress” ist den Teilnehmenden verdeutlicht und anhand eines bewährten Transaktionsmodells von Richard Lazarus nahegebracht worden.
- **Biochemische Funktionsweise des Stressprozesses inkl. evolutionäre Einordnung**  
Die Teilnehmenden haben ein Verständnis davon, welche biochemischen Prozesse durch Stress aktiviert werden. Durch dieses Verständnis wissen sie auch, wie sie diesem Prozess gezielt entgegenwirken können. Sie können diesen Prozess evolutionär einordnen und haben verstanden, wieso Stress in der heutigen Welt zum Gesundheitsrisiko wird.
- **Mit Achtsamkeit Stress neu begegnen**  
Im Transaktionsmodell wird die Bewertung einer Situation als eine von zwei Stellschrauben definiert, um Stress entgegenzuwirken. Auf dieser Basis haben sich die Teilnehmenden aktiv mit sich selbst auseinandergesetzt. Sie haben ihre Haltung zu Stress (Eustress vs. Distress) hinterfragt und den Zusammenhang zwischen Gestik und Mimik verinnerlicht. Außerdem haben sie sich aktiv mit ihren inneren Antreibern beschäftigt, um auch auf unterbewusste Prozesse reagieren zu können.
- **Gesundheitsförderung im Sinne der Salutogenese**  
Über die großen Themen Selbstwert und Gesundheit wurden die Teilnehmenden an das Thema Salutogenese herangeführt. Sie verstehen den Zusammenhang zwischen Sinnhaftigkeit, Handhabbarkeit und Verstehbarkeit wie sie im Konzept der Salutogenese definiert wird.
- **Grundlagen des Zeitmanagements**  
Im beruflichen Kontext können die Teilnehmenden ihre Aufgaben anhand von bekannten Modellen wie dem Eisenhower-Kreuz priorisieren, sortieren und effizient abarbeiten. Damit gewinnen sie mehr Zeit und haben im Umkehrschluss weniger Stress.
- **Aufbauen einer stabilen Resilienz am bewährten Modell**  
Die sieben Säulen der Resilienz sind den Teilnehmenden klar. Sie wissen, was sie vorbeugend tun können, um im Falle aufkommender Stresssituationen schnell wieder in ihre alte Form zurückzufinden.
- **Burnout erkennen und entgegenwirken**  
Die Teilnehmenden wissen, was das Burnout-Syndrom ist und vor allem, wie sie frühzeitige Warnsignale in sich und ihrem Umfeld erkennen können. Darauf basierend können sie Burnout mit den im Lehrgang vermittelten Techniken aktiv entgegenwirken.